1
9
3
5

KALENDARZ MATKI I DZIECKA

Cena zł 1·20



LEKARZE ZALECAJĄ
CZEKOLADY SUCHARD
SPECJALISTA CHORÓB DZIECINNYCH PISZE:
„Milka jest idealnym pokarmem dla młodzieży."
SUCHARD
Milka
KRÓLOWA MLECZNYCH CZEKOLAD
KRÓLOWA MLECZNYCH CZEKOLAD



HYGENOL
PUDER DLA DZIECI
B.S.
HYGENOL
PUDER DLA DZIECI

KALENDARZ

MATKI
i
DZIECKA

na rok

1935

Wydawnictwo „Polski Znicz“ w Krakowie.

Kogo interesuje budowa

DOMU DZIECKA

w Krakowie?

Komitet budowy Kraków, Biskupia 2.

Tel. 105-59.

Czy złożyłeś już datek na budowę

DOMU DZIECKA

w Krakowie

Konto czekowe P. K. O. Nr. 409.615.

STYCZEŃ
ma dni 31

Dnie		Święta rzymsko-katolickie
1	**Wtorek**	**Nowy Rok**
2	Środa	Makarego op.
3	Czwartek	Genowefy p.
4	Piątek	Eugenjusza m.
5	Sobota	Telesfora pap. m. 🌑
6	**Niedziela**	**Trzech Króli**
7	Poniedz.	Lucjana m.
8	Wtorek	Seweryna op.
9	Środa	Juljana i Bazylisy m.
10	Czwartek	Jana Dobrego
11	Piątek	Honoraty p. ☽
12	Sobota	Ernesta op.
13	**Niedziela**	**1 po 3 Kr.** Św. Rodziny
14	Poniedz.	Hilarego DK.
15	Wtorek	Pawła I p., Maura op.
16	Środa	Marcelego pap. m.
17	Czwartek	Antoniego op.
18	Piątek	Stolicy św. Piotra
19	Sobota	Kanuta kr. 🌕
20	**Niedziela**	**2 po 3 Kr.** Sebastjana
21	Poniedz.	Agnieszki p. m.
22	Wtorek	Wincentego m.
23	Środa	Rajmunda de Penn. w.
24	Czwartek	Tymoteusza b. i m.
25	Piątek	Nawr. św. Pawła Ap.
26	Sobota	Polikarpa b. i m.
27	**Niedziela**	**3 po 3 Kr.** Jan Złotoust. ☾
28	Poniedz.	Flawjana m.
29	Wtorek	Franc. Salez. b. DK.
30	Środa	Martyny p. m.
31	Czwartek	Piotra z Nolasko w.

Długość dnia wynosi godz. 8, min. 9, przy końcu miesiąca godzin 9, min. 14.

Zmiany księżyca.

Nów	dnia	5	o g.	6.20
Pierwsza kw.	„	11	„	21.55
Pełnia	„	19	„	16.44
Ostatnia kw.	„	27	„	20.53

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza:

Z początku łagodnie, potem zimno i śnieg, 12 silny wiatr i bardzo zimno; 15 wiatr, poczem do 18 mróz i śnieg; 19 do 23 ciepło i dosyć ładnie, jednak silny wiatr; 24 i 26 zimno bez wiatru; 26, 27 zimno i śnieg, poczem aż do końca zimno.

Kalendarzyk żydowski.

Dnia 5 stycznia, 1 Szebat, 5695, zwyczajny rok (383 dni).

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś Ć	Przychód	Rozchód

LUTY

ma dni 28

Dnie		Święta rzywsko-katolickie
1	Piątek	Ignacego bp. m.
2	**Sobota**	**M. B. Gromnicznej**
3	**Niedziela**	**4 po 3 Kr.** Błażeja ●
4	Poniedz.	Andrzeja Kors. bp.
5	Wtorek	Agaty p. m.
6	Środa	Tytusa b, Doroty p. m.
7	Czwartek	Romualda op.
8	Piątek	Jana de Matha w.
9	Sobota	Cyr. bp. Alex., Apol. m.
10	**Niedziela**	**5 po 3 Kr.** Scholast. ☽
11	Poniedz.	*M. B. z Lourdes.*
12	Wtorek	7 Założ. Serwit.
13	Środa	Grzegorza II pap.
14	Czwartek	Walentego m.
15	Piątek	Klaudj. de la Colomb.
16	Sobota	Juljanny p. m.
17	**Niedziela**	**Starozap.** Juljana
18	Poniedz.	Symeona bp. ⊛
19	Wtorek	Gabina m.
20	Środa	Leona bp.
21	Czwartek	Feliksa bp.
22	Piątek	Stolicy św. Piotra w A.
23	Sobota	Piotra Damj. DK.
24	**Niedziela**	**Mięsopust.** Macieja
25	Poniedz.	Cezarego m.
26	Wtorek	Wiktora m. ☾
27	Środa	Aleksandra, Gabrjela
28	Czwartek	Teofila, Romana

Z początkiem miesiąca długość dnia wynosi 9 godzin 17 minut, z końcem miesiąca 10 godz.. 51 min.

Zmiany księżyca.

Nów	dnia	3	o g.. 17.27
Pierwsza kw.	„	10	„ 10.25
Pełnia	„	18	„ 12.17
Ostatnia kw.	„	26	„ 11·14

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza:

W początkach pochmurno, 5 pięknapo goda,poczem dżdżysto; 9 i 10 silny mróz; 11, 12 i 13 ciepło z deszczem, poczem obfite opady aż do 17; do końca miesiąca zimno, wiatr i śnieg.

Kalendarz żydowski.

Dnia 4 lutego 1 Adar, dnia 17, 14 Adar, mały Purim.

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś Ć	Przychód	Rozchód

MARZEC
ma dni 31

Dnie		Święta rzymsko-katolickie
1	Piatek	Albina b.
2	Sobota	Pawła m.
3	**Niedziela**	**Zapustna.** Kunegundy
4	Poniedz.	Kazimierza królew.
5	Wtorek	Hadrjana m. ●
6	Środa	*Popielec.*
7	Czwartek	Tomasza z Akw. DK.
8	Piątek	Jana Bożego w.
9	Sobota	Franciszki Rzym.
10	**Niedziela**	**Wstępna**· 40 Męczen.
11	Poniedz.	Sofronjusza bp.
12	Wtorek	Grzegorza ☽
13	Środa	Krystyny p. m.
14	Czwartek	Matyldy ces
15	Piątek	Klemensa Dworzaka w.
16	Sobota	Cyrjaka m.
17	**Niedziela**	**Sucha**. Jana Sarkan.
18	Poniedz.	Cyryla Jeroz. bp. DK.
19	Wtorek	*Józefa Oblub. NMP.*
20	Środa	Archippa m. ☺
21	Czwartek	Benedykta op.
22	Piątek	Oktawjana m.
23	Sobota	Wiktora
24	**Niedziela**	**Głucha**. Gabrjela
25	Poniedz.	*Zwiastowanie NMP.*
26	Wtorek	Dyzmasa, D. Łotra
27	Środa	Jana Damasc. DK. ☾
28	Czwartek	Jana Kapistrana w.
29	Piątek	Jony i Barach. mm.
30	Sobota	Gwiryna
31	**Niedziela**	**Środopustna.** Balbiny

Z początku marca długość dnia wynosi 10 godzin 54 min., przy końcu 12 godzin 47 minut.

Zmiany księżyca.

Nów	dnia	5	o g.	3.40
Pierwsza kw.	„	12	„	1.30
Pełnia	„	20	„	6 31
Ostatnia kw.	„	27	„	21.51

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza:

Od początku aż do 22 przeważnie mrozy. Dnia 22 ciepły deszcz, dnia 26 wyjaśnia się, ładnie i ciepło, ostatniego chłodno.

Kalendarz żydowski.

Dnia 6 marca 1 Veadar; dnia 18, 13 Veadar, post Estery; 19 marca 14 Veadar, Purim; dnia 20, 15 Veadar, Suszan Purim.

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś Ć	Przychód	Rozchód

KWIECIEŃ

ma dni 30

Dnie		Święta rzymsko-katolickie
1	Poniedz.	Hugona b.
2	Wtorek	Franciszka z Pauli.
3	Środa	Ryszarda bp. 🌑
4	Czwartek	Izydora bp. DK.
5	Piątek	Wincentego Ferer.
6	Sobota	Celestyna pap.
7	**Niedziela**	**Czarna**. Epifanjusza
8	Poniedz.	Dionizego bp.
9	Wtorek	Marji Kleof.
10	Środa	Ezechjela pr. ☽
11	Czwartek	Leona W. pap. DK,
12	Piątek	Juljusza pap.
13	Sobota	Hermenegilda m.
14	**Niedziela**	**Palmowa**. Justyna m.
15	Poniedz.	Anastazji p.
16	Wtorek	Benedykta J. Labre
17	Środa	Aniceta pap. m.
18	Czwartek	*W. Czwar.* Apolon. 🌕
19	Piątek	*W. Piątek.* Leona pap.
20	Sobota	*W. Sobota.* Teodora w.
21	**Niedziela**	**Wielkanoc.** Anzelma
22	**Poniedz.**	**Poniedz. Wielkanocny**
23	Wtorek	Wojciecha bp. m.
24	Środa	Fidelisa z Sigmar. m.
25	Czwartek	Marka Ewang.
26	Piątek	*N. M. P. Dobrej Rady* ☾
27	Sobota	Teofila b.
28	**Niedziela**	**Przewodnia.** Pawła
29	Poniedz.	Piotra z Werony m.
30	Wtorek	Katarzyny ze S. p.

W kwietniu z początku długość dnia wynosi 12 godzin 51 min., z końcem miesiąca 14 godzin 35 min.

Zmiany księżyca.

Nów	dnia	3	o godz.	13.11
Pierwsza kw.	„	10	„	18.42
Pełnia	„	18	„	22.10
Ostatnia kw.	„	26	„	5.21

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza:

Do 15 zimno i sucho, od 25 aż do końca miesiąca ciepło, 28 grzmoty.

Kalendarz żydowski.

Dnia 4 kwietnia 1 Nisan, dnia 18, 15 Nisan, początek Paschy; dnia 19, 15 Nisan, drugie święto; dnia 24, 21 Nisan, siódme święto; dnia 25, 22 Nisan, ósme święto.

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś Ć	Przychód	Rozchód

MAJ
ma dni 31

Dnie		Święta rzymsko-katolickie
1	Środa	Filipa i Jakóba ap.
2	Czwartek	Atanazego b. DK., ●
3	**Piątek**	**NMP. Król. K. Pol.**
4	Sobota	Florjana
5	**Niedziela**	**2 po Wiel.** Piusa V p.
6	Poniedz.	Jana w Oleju
7	Wtorek	Flawji p. m.
8	Środa	Stanisława bp. m.
9	Czwartek	Grzegorza z Naz. bp DK.
10	Piątek	Antonina ☽
11	Sobota	Franciszka
12	**Niedziela**	**3 po W.** Pankracego
13	Poniedz.	Serwacego
14	Wtorek	Bonifacego
15	Środa	Zofji m.
16	Czwartek	Andrzeja Boboli
17	Piątek	Paschalisa Baylon.
18	Sobota	Wenancjusza m. ☺
19	**Niedziela**	**4 po W.** Piot. Celest p.
20	Poniedz.	Bernardyna ze Sienny
21	Wtorek	Tymoteusza m.
22	Środa	Julji pm., Heleny p.
23	Czwartek	Dezyderjusza bp. m.
24	Piątek	Joanny wd.
25	Sobota	Grzeg. VII pap. ☾
26	**Niedziela**	**5 po W.** Filipa
27	Poniedz.	Bedy
28	Wtorek	Augustyna bp.
29	Środa	M. Magd. de Pazzis p.
30	**Czwartek**	**Wniebowstąpienie**
31	Piątek	Anieli

Z początkiem maja długość dnia wynosi 14 godzin 39 min., z końcem miesiąca 16 godzin 1 minutę.

Zmiany księżyca

Nów	dnia	2	o g.	22.36
Pierwsza kw.	„	10	„	12.54
Pełnia	„	18	„	10.57
Ostatnia kw.	„	25	„	10.44

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza.

Piękna pogoda aż do 6, potem wietrzno i dżdżysto, od 8 do 18 bardzo ciepło. Od 25 aż do 29 ciepły deszcz, poczem do końca pogodnie.

Kalendarz żydowski.

Dnia 4 maja 1 Ijar; dnia 21 maja 18 Ijar, Lag-Bomer.

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś Ć	Przychód	Rozchód

CZERWIEC

ma dni 30

Dnie		Święta rzymsko katolickie
1	Sobota	Jakóba Strzemię bp. ●
2	**Niedziela**	**6 po W.** Sadoka
3	Poniedz.	Klotyldy p.
4	Wtorek	Franciszka Carac.
5	Środa	Bonifacego bp. m.
6	Czwartek	Norberta bp.
7	Piątek	Roberta op.
8	Sobota	Medarda bp.
9	**Niedziela**	**Zielone Św.** ☽
10	**Poniedz.**	**Pon. Świąteczny**
11	Wtorek	Barnaby ap.
12	Środa	Jana a S. Facundo
13	Czwartek	Antoniego z Padwy
14	Piątek	Bazylego bp. DK.
15	Sobota	Wita m.
16	**Niedziela**	**Trójcy Św.** ○
17	Poniedz.	Adolfa
18	Wtorek	Efrema DK.
19	Środa	Julianny p.
20	**Czwartek**	**Boże Ciało**
21	Piątek	Alojzego Gonzagi
22	Sobota	Paulina bp.
23	**Niedziela**	**2 po Z. Ś.** *M. B. N. P.* ☾
24	Poniedz.	*Narodz. Jana Chrz.*
25	Wtorek	Wilhelma op.
26	Środa	Jana i Pawła mm.
27	Czwartek	Władysława króla
28	Piątek	Leona pap.
29	**Sobota**	**Piotra i Pawła** ap.
30	**Niedziela**	**3 po Z. Ś.** Emilii m. ●

1 czerwca długość dnia wynosi 16 godzin 3 min. Z końcem miesiąca 16 godzin 20 minut.

Zmiany księżyca

Nów	dnia	1	o g.	8.52
Pierwsza kw.	„	9	„	6.43
Pełnia	„	16	„	21.20
Ostatnia kw.	„	23	„	15.21
Nów	„	30	„	20.45

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza:

Początek pogodny i piękny, od 9 do 10 deszcz, poczem do 13 rano mgła, do 23 dżdżysto, następnie do końca miesiąca ładna pogoda.

Kalendarz żydowski.

Dnia 2 czerwca 1 Siwan; dnia 7, 6 Siwan, święto tygodniowe; dnia 8, 7 Siwan, drugie święto.

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś C	Przychód	Rozchód

LIPIEC
ma dni 31

Dnie		Święta rzymsko-katolickie
1	Poniedz.	Teobalda
2	Wtorek	*Nawiedzenie NMP.*
3	Środa	Leona II pap., Anatola
4	Czwartek	Teodora bp.
5	Piątek	Antoniego Mar. Zac.
6	Sobota	Izajasza pr.
7	**Niedziela**	**4 po Z Św.** Cyr. i Met.
8	Poniedz.	Elżbiety król. ☽
9	Wtorek	Weroniki
10	Środa	7 braci męcz.
11	Czwartek	Piusa I pap. m.
12	Piątek	Jana Gwalberta op.
13	Sobota	Małgorzaty p. m.
14	**Niedziela**	**5 po Z. Św.** Bonawent.
15	Poniedz.	Henryka ces
16	Wtorek	*MB. Szkaplerznej* 🌕
17	Środa	Aleksego w.
18	Czwartek	Szymona z Lipnicy w.
19	Piątek	Wincentego a Paulo w.
20	Sobota	Czesława w.
21	**Niedziela**	**6 po Z. Św.** Eljasza pr.
23	Poniedz.	Marji Magdaleny ☾
23	Wtorek	Apolinarego bp. m.
24	Środa	Kingi kr., Krystyny pni.
25	Czwartek	Jakóba ap.
26	Piątek	Anny, matki NMP.
27	Sobota	Pantaleona m.
28	**Niedziela**	**7 po Z. Św·** Wiktora p.
29	Poniedz.	Marty p.
30	Wtorek	Abdona i Sennena mm.
31	Środa	Ignacego z Loyoli

Z początkiem lipca długość dnia wynosi 16 godzin 19 minut, z końcem 15 godzin 20 minut.

Zmiany księżyca.

Pierwsza kw.	dnia 8	o g. 23.28
Pełnia	„ 16	„ 6.04
Ostatnia kw.	„ 22	„ 20 42
Nów	„ 30	„ 10.32

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza.

W początkach miesiąca bardzo gorąco, od 5 do 21 pochmurnie, dżdżysto, potem ciepło i pogodnie aż do końca lipca.

Kalendarz żydowski.

Dnia 2 lipca 1 Thamuz, dnia 18 lipca 17 Thamuz, post zdobycie Jerozolimy; dnia 31 lipca 1 Ab.

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś Ć	Przychód	Rozchód

SIERPIEŃ

ma dni 31

Dnie		Święta rzymsko-katolickie
1	Czwartek	Piotra w okowach
2	Piątek	*NMP. Aniel.*, Gustawa
3	Sobota	Znal. św. Szczepana m.
4	**Niedziela**	**8 po Z. Św.** Dominika
5	Poniedz.	*MB. Śnieżnej*
6	Wtorek	*Przemienien. Pańskie*
7	Środa	Kajetana, Donata m. ☽
8	Czwartek	Cyrjaka m.
9	Piątek	Jana Vianney, Romana
10	Sobota	Wawrzyńca m.
11	**Niedziela**	**9 po Z.Św.** Zuzanny p.
12	Poniedz.	Klary p.
13	Wtorek	Hipol. i Kasjana mm.
14	Środa	Euzebjusza ◯
15	**Czwartek**	**Wniebowzięc.NMP.**
16	Piątek	Joachima, ojca NMP.
17	Sobota	Jacka w.
18	**Niedziela**	**10 po Z. Św.** Heleny
19	Poniedz.	Ludwika z Tul. bp.
20	Wtorek	Bernarda op. DK.
21	Środa	Joanny Fr. de Chan. ☾
22	Czwartek	Tymoteusza m.
23	Piątek	Filipa Benicjusza
24	Sobota	Bartłomieja ap.
25	**Niedziela**	**11 po Z. Św.** Ludwika
26	Poniedz.	*MB. Częstochow.*
27	Wtorek	Józefa Kalasantego
38	Środa	Augustyna bp. DK.
29	Czwartek	Ścięcie św. J. Chrzcic. ●
30	Piątek	Róży Limańskiej p.
31	Sobota	Rajmunda Nonnata w.

Z początkiem sierpnia długość dnia wynosi 15 godzin 16 minut, z końcem miesiąca 13 godzin 38 minut.

Zmiany księżyca.

Pierw. kw.	dn.	7	o	godz.	14 23
Pełnia	„	14	o	„	13.44
Ostat. kw.	„	21	o	„	4.17
Nów	„	29	o	„	2.03

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza:

W pierwszych dniach upały, od 6 do 19 dżdżysto, potem dnie piękne, przy końcu miesiąca niestała pogoda.

Kalendarz żydowski.

Dnia 8 sierpnia 9 Ab, post, zburzenie świątyni; dnia 30 sierpnia 1 Elul.

Domowy dziennik kasowy.

Data	TREŚĆ	Przychód	Rozchód

WRZESIEŃ
ma dni 30

Dnie		Święta rzymsko-katolickie
1	**Niedziela**	**12 po Z. Ś.** MB. Poc.
2	Poniedz.	Stefana króla
3	Wtorek	Bronisławy p.
4	Środa	Rozalji p.
5	Czwartek	Wawrzyńca Justyn.
6	Piątek	Zacharjasza pr. ☽
7	Sobota	Melchiora Ghodziec. m.
8	**Niedziela**	**3 p. Z. Ś.** *Nar. N.M .P.*
9	Poniedz.	Piotra Klawera
10	Wtorek	Mikołaja z Tolen.
11	Środa	Prota i Jacka mm.
12	Czwartek	Gwidona ◉
13	Piątek	Filipa m.
14	Sobota	*Podwyż. św. Krzyża*
15	**Niedziela**	**14 po Z. Ś.** *Im. Marji*
16	Poniedz.	Korneljusza i Cyprjana
17	Wtorek	Blizn św. Franc. Seraf.
18	Środa	Józefa z Kupertynu
19	Dzwartek	Januarego i Tow. m. ☾
20	Piątek	Eustachego m.
21	Sobota	Mateusza ap. ew.
22	**Niedziela**	**15 po Z. Ś.** Tomasza
23	Poniedz.	Tekli p. m.
24	Wtorek	*N.M.P. Okupu*
25	Środa	Władysława
26	Czwartek	8 Męczenników Kanad.
27	Piątek	Kosmy i Damjana ●
28	Sobota	Wacława kr.
29	**Niedziela**	**16 po Z. Ś.** *Michała Ar.*
30	Poniedz.	Hieronima DK.

Z początkiem września długość dnia wynosi 13 godzin 33 minuty, z końcem miesiąca 11 godzin 46 minut.

Zmiany księżyca.

Pierw. kw.	dn. 6	o godz.	3.26
Pełnia	„ 12	„	21.18
Ostat. kw.	„ 19	„	15.22
Nów	„ 27	„	18.29

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza:

Z początku aż do 4 ciepło i pogodnie, poczem grzmoty i deszcze, następnie piękna pogoda.

Kalendarz Żydowski.

Dnia 28 września 1 Tiszri, 5696 (zwyczajny rok o 355 dniach), Nowy Rok; dnia 25 września, 2 Tiszri, drugie święto; dnia 30 września, 9 Tiszri, post Gedaljah.

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś Ć	Przychód	Rozchód

PAŹDZIERNIK
ma dni 31

Dnie		Święta rzymsko-katolickie
1	Wtorek	Jana z Dukli
2	Środa	Aniołów Stróżów
3	Czwartek	Teresy od Dziec. Jez.
4	Piątek	Franciszka z Asyżu
5	Sobota	Placyda i Tow. mm. ☽
6	**Niedziela**	**17 po Z. Św.** *M.B. Róż.*
7	Poniedz.	Marka pap.
8	Wtorek	Brygidy król.
9	Środa	Dionizego bp. m.
10	Czwartek	Franciszka Borgj.
11	Piątek	*Macierzyństwa NMP.*
12	Sobota	Maksymiljana bpa ☺
13	**Niedziela**	**18 po Z. Św.** Edwarda
14	Poniedz.	Kaliksta pap. m.
15	Wtorek	Teresy, Jadwigi
16	Środa	Gerarda Majelli w.
17	Czwartek	Małgorzaty Marji Alac.
18	Piątek	Łukasza ew.
19	Sobota	Piotra z Alkant. ☾
20	**Niedziela**	**19 po Z. Św.** Jana K.
21	Poniedz.	Urszuli i Tow. mm.
22	Wtorek	Korduli p. m.
23	Środa	Seweryna bp.
24	Czwartek	Rafała arch.
25	Piątek	Chryzanta i Darji m.
26	Sobota	Ewarysta pap. m.
27	**Niedziela**	**20 po Z. Św.** ●
28	Poniedz.	Szymona i Tadeusza ap.
29	Wtorek	Narcyza bp.
30	Środa	Alfonsa Rodr.
31	Czwartek	Wolfganga bp.

Z początku października długość dnia wynosi 11 godzin 42 minuty, z końcem miesiąca 9 godzin 55 minut.

Zmiany księżyca.

Pierw. kw.	dn. 5	o godz.	14.40
Pełnia	„ 12	„	5.39
Ostat. kw.	„ 19	„	6.36
Nów	„ 27	„	11.15

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza:

Z początku deszcz, do 14 pochmurno, 15, 16 pogoda, do 24 deszcz, poczem znowu pogoda, od 29 aż do końca miesiąca mgła, chłodno.

Kalendarz żydowski.

Dnia 7 października 10 Tiszri, święto pojednania(; dnia 12 października 15 Tiszri, kuczki; dnia 13, 16 Tiszri, drugie święto; dnia 18, 21 Tiszri, święto palm; dnia 19 22 Tiszri, koniec kuczek; dnia 20, 23 Tiszri, radość z prawa, dnia 28, 1 Marcheswan.

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś Ć	Przychód	Rozchód

LISTOPAD

ma dni 30

	Dnie	Święta rzymsko-katolickie
1	**Piątek**	**W. Swiętych**
2	Sobota	*Dzień Zaduszny*
3	**Niedziela**	**21 po Z. Sw.** Huberta ☽
4	Poniedz.	Karola Borom. bp.
5	Wtorek	Emeryka
6	Środa	Leonarda
7	Czwartek	Engelberta bp. m.
8	Piątek	Gotfryda bp.
9	Sobota	Teodora m.
10	**Niedziela**	**22 po Z. Sw.** Andrzej ☺
11	Poniedz.	Marcina bp.
12	Wtorek	5 Braci mm. polskich
13	Środa	Stanisława Kostki
14	Czwartek	Józefata b. m.
15	Piątek	Alberta Wielk. DK.
16	Sobota	*MB. Ostrob.* Gertrudy
17	**Niedziela**	**23 po Z. Sw.** Salomei p.
18	Poniedz.	Romana m. ☾
19	Wtorek	Elżbiety król.
20	Środa	Feliksa Walezji.
21	Czwartek	*Ofiarowanie NMP.*
22	Piątek	Cecylji p m.
23	Sobota	Klemensa pap. m.
24	**Niedziela**	**24 po Z. Sw.** Jana
25	Poniedz.	Katarzyny p. m.
26	Wtorek	Jana Berchmansa ●
27	Środa	Walerjana bp.
28	Czwartek	Zdzisławy p.
29	Piątek	Saturnina m.
30	Sobota	Andrzeja ap.

Z początkiem listopada długość dnia wynosi 9 godzin 51 minut, z końcem miesiąca zmniejsza się do 8 godzin 29 minut.

Zmiany księżyca.

Pierw. kw.	dn.	3	o godz.	0.12
Pełnia	„	10	„	15.42
Ostat, kw.	„	18	„	1,36
Nów	„	26	„	3,36

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza:

W początkach pogodnie, 5 i 6 silne wiatry, następnie 2 dni deszcz, poczem do 16 pogoda, od 17 — 28 pochmurno i zimno, potem do końca miesiąca deszcz.

Kalendarz żydowski.

Dnia 27 listopada. 1 Kislew.

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś Ć	Przychód	Rozchód

GRUDZIEŃ
ma dni 31

Dnie		Święta rzymsko-katolickie
1	**Niedziela**	**1 Adwentu.** Eligjusza
2	Poniedz.	Bibjany p. m.
3	Wtorek	Franciszka ksaw. ☽
4	Środa	Piotra Chryz. Barbary
5	Czwartek	Sabby op.
6	Piątek	Mikołaja b.
7	Sobota	Ambrożego bp. DK.
8	**Niedziela**	**2 Adw. Niepok. Pocz.**
9	Poniedz.	Leokadji p., Walerji p.
10	Wtorek	*NMP. Loretańskiej* ⊕
11	Środa	Damazego pap.
12	Czwartek	Aleksandra m.
13	Piątek	Łucji p. m.
14	Sobota	Spirydjona bp.
15	**Niedziela**	**3 Adw.** Walerjana bp.
16	Poniedz.	Euzebjusza bp. m.
17	Wtorek	Łazarza bp. ☾
18	Środa	*Oczekiwanie NMP.*
19	Czwartek	Nemezjusza b.
20	Piątek	Teofila m.
21	Sobota	Tomasza ap.
22	**Niedziela**	**4 Adw.** Zenona bp.
23	Poniedz.	Wiktorji p. m.
24	Wtorek	*Wig.* Adama i Ewy
25	**Środa**	**Boże Narodzenie** ●
26	**Czwartek**	**Szczepana**
27	Piątek	Jana ap. i ewang.
28	Sobota	Młodzianków
29	**Niedziela**	**Po B. Nar.** Tomasza
30	Poniedz.	Eugenjusza bp.
31	Wtorek	Sylwestra pap.

Długość dnia 1 grudnia wynosi 8 godzin 26 minut. Ubywa jeszcze dnia o 22 minuty, pod koniec przybywa 4 minuty.

Zmiany księżyca.

Pierw. kw	dn.	3	o godz.	8.28
Pełnia	„	10	„	4.10
Ostat. kw.	„	17	„	22.57
Nów	„	25	„	18.49

Przepowiednie według 100-letniego kalendarza:

1 grudnia pięknie, do 15 pogoda niestała, od 16 do 20 zimno, poczem do 29 pochmurno i śnieg, przy końcu bardzo zimno.

Kalendarz żydowski.

Dnia 21 grudnia, 25 Kislew poświęcenie świątyni; dnia 27 grudnia 1 Tebet.

Domowy dziennik kasowy.

Data	T R E Ś C	Przychód	Rozchód

KALENDARZ GRECKO-KATOLICKI

NA ROK 1935

Styl nowy	Styl stary	Święta:
6 styc.	24 grud.	N. (32 p. Z. Św.) *W. B. N.*
7 „	25 „	P. Boże Narodzenie
8 „	26 „	W. Sob. N. Marji P.
9 „	27 „	Ś. *Szczepana pierw. m.*
4 „	1 styc. 1935	P. Nowy Rok. Bazylego.
9 „	6 „	S. Zjawienie P. (Jor.)
10 „	7 „	N. (34 p. Z. Św.) P. Z. P.
17 „	14 „	N. 35p. Z. Św. Św. OO. S.
12 lut.	30 „	W. Trech Świat. Octiw.
15 „	2 lut.	P. Ofiar. P. J. w świąt.
17 „	4 „	N. O wetaru i far. Izyd.
24 „	11 „	N. O marn. synu. Wł. m.
3 mar.	19 „	N. Miasopust. L. W. p.
10 „	26 „	N. Syropustna. Taresa
17 „	4 mar.	N. 1 Postu. Haresyma
24 „	11 „	N. 2 Postu. Sofracjusza
31 „	18 „	N. 3 Postu. (Chrestop.)
7 kwiet	25 „	N. 4 Pos. Zwiast. NMP.
14 „	1 kwiet	N. 5 Postu. Marji Egipc.
21 „	8 „	N. Palmowa Irydjona
25 „	12 „	C. *Wielki.* Bazylego m.
26 „	13 „	P. *Wielki.* Artymona
27 „	14 „	S. *Wielka.* Martynjana
28 „	15 „	N. Wielkanocna Aryst.
29 „	16 „	P. *Wielkanocny.* Agafji
30 „	17 „	W. *Wielkanocny.* Sym.
5 maja	22 „	N. św. Tomasza. Teod.
6 „	23 „	P. Jerzego męcz.
12 „	29 „	N. Myronosyć. 9 M. w K.

Styl nowy	Styl stary	święta
19 maja	6 maja	N. O rozłabszew. J.
26 „	13 „	N. O Samarjanci. Gl.
2 czer.	20 „	N. O ślipor. Itałałaja
6 „	24 „	C. Wniebost. P. Sym.
9 „	27 „	N. Św. Otciw. Tarap.
16 „	3 czer.	N. Zesł. Ducha Św.
17 „	4 „	P. Trójcy Przenaj.
23 „	10 „	N. 1 po Z. Św. W. Ś.
30 „	17 „	N. 2 po Z. Sw. Boże C.
5 lipca	22 „	P. *N. SERCA JEZUS.*
7 „	24 „	N. 3 po Z. Ś. N. J. Ch
12 „	29 „	P. Piotra i Pawła ap.
14 „	1 lipca	N. 4 po Z. Św. Kos. i D.
2 sierp.	20 „	P. Ilji (Eljasza pror.)
19 „	6 sier.	P. Preob. H. (Spasa)
28 „	15 „	Ś. Uśpienie (W.) NMP.
21 wrześ	8 wrześ	Ś. Narodzenie NMP.
22 „	9 „	N. 14 po Z. Św. J. i An.
27 „	14 „	P. Pod. św. Krzyża
6 paź.	23 „	N. 16 po Z. Ś P. J. Chr.
8 listop	26 paź.	P. Demetrjusza m.
21 „	8 listop	C. S. Michała Arch.
25 „	12 „	P. Józefata bp. męcz.
1 grud.	18 „	N. 24 po Z. Św. Flor m.
4 „	21 „	Ś. Of. NMP. w świat.
8 „	25 „	N. 25. po Z. Św. B ap.
19 „	3 grud.	C. Miakołaja Cudot.
22 „	9 „	N. 27 po Z. Ś. N. P. NMP.
29 „	16 „	N. Praot. (28 po Z. Ś.)

ŚWIĘTA RUCHOME

w latach 1935 — 1945.

Rok	Popielec	Wielkanoc	W niebowstąpienie Pańskie	Zesłanie Ducha Św.	Trójcy Św.	Boże Ciało	Niedziela I-a Adwentutu
1935	6 Marca	21 Kwietnia	30 Maja	9 Czerwca	16 Czerwca	20 Czerwca	1 Grudnia
1936	26 Lutego	12 „	21 „	31 Maja	7 „	11 „	29 Listop.
1937	10 „	28 Marca	6 „	16 „	23 Maja	27 Maja	28 „
1938	2 Marca	17 Kwietnia	26 „	5 Czerwca	12 Czerwca	16 Czerwca	27 „
1939	22 Lutego	9 „	18 „	28 Maja	4 „	8 „	3 Grudnia
1940	7 „	24 Marca	2 „	12 „	19 Maja	23 Maja	1 „
1941	16 „	13 Kwietnia	22 „	1 Czerwca	8 Czerwca	12 Czerwca	30 Listop.
1942	18 „	5 „	14 „	24 Maja	31 Maja	4 „	29 „
1943	10 Marca	25 „	3 Czerwca	13 Czerwca	20 Czerwca	24 „	28 „
1944	23 Lutego	9 „	18 Maja	28 Maja	4 „	8 „	3 Grudnia
1945	14 „	1 „	10 „	20 „	27 Maja	31 Maja	2 „

ROK 1935

jest rokiem zwyczajnem i ma 365 dni

ERY CZASU.

Zwyczajem przyjęta **era chrześcijańska** liczy lata od Narodzenia Chrystusa Pana.

Kościół grecki liczy lata od stworzenia świata według t. zw. ery bizantyńskiej, t. j. od roku 5509 przed Narodzeniem Chrystusa i w naszym roku 1935 rozpoczyna rok 7444.

Rosjanie liczyli według powyższej rachuby aż do Piotra W., później według kalendarza juljańskiego. Od 12 czerwca 1930 roku zaprowadzono w Rosji kalendarz gregorjański.

Rusini trzymają się kalendarza juljańskiego, który o 14 dni jest późniejszy od naszego. A więc 14-go stycznia u nas, jest u nich 1-go stycznia.

Żydzi liczą lata od stworzenia świata. W naszym 1935 r. rozpoczynają swój rok 5696.

Arabowie, Persowie, Turcy i inni wyznawcy Mahometa liczą lata od wędrówki Mahometa z Meki do Medyny, zowią tę wędrówkę Hedżrą. Zaczynają w maju swój rok 1354.

PORY ROKU 1935.

Wiosna rozpoczyna się 21 marca o g. 14.18.

Lato rozpoczyna się 22 czerwca o g. 9.38.

Jesień rozpoczyna się 24 września o g. 0.39.

Zima rozpoczyna się 22 grudnia o g. 19.37.

ZAĆMIENIA KSIĘŻYCA.

W r. 1935 przypada całkowite zaćmienie księżyca, widzialne częściowo w Polsce dnia 19-go stycznia. Początek zaćmienia o godz. 13.33, główny punkt 14.53, koniec między 18.41 a 19.55.

UWAGI O DNIACH ŚWIĄTECZNYCH.

We wszystkie niedziele oraz dni Nowego Roku, Trzech Króli, Wniebowstąpienia P., Bożego Ciała, ŚŚ. Ap. Piotra i Pawła, Wniebowzięcia N. M. P., Wszyskich Świętych, Niepokalanego Poczęcia N. M. P. i Bożego Narodzenia, obowiązani jesteśmy pod grzechem ciężkim, jeśli nie zajdzie ważna, usprawiedliwiająca przeszkoda, wysłuchać całej Mszy św. i wstrzymać się od prac służebnych. W inne dnie, chociażby uroczyste nabożeństwa się odbywały, Kościół obowiązku tego nie nakłada.

CZASY ZAKAZANE.

W czasie od 1 Niedzieli Adwentu do Bożego Narodzenia włącznie i od Środy popielcowej do Niedzieli Wielkanocnej włącznie wesel i innych zabaw publicznych urządzać nie wolno.

WYKAZ ALFABETYCZNY
GŁÓWNIEJSZYCH ŚWIĘTYCH PAŃSKICH
Z OZNACZENIEM DNIA I MIESIĄCA.

Adama 24 grudnia
Adolfa b. wyz. 17 czerw.
— m. 27 czrwca
Agaty p. m. 5 lutego
Agnieski p. m. 21 stycznia
Albina b. w. 1 marca
Albiny p. m. 16 grudnia
Aleksandra m. 12 grudia
— b. w. 26 lutego
Aleksandry m. 20 marca
Aleksego Falk. w. 17 lutego
— w. 17 lipca
Alfonsa Lig. b. w. w. K. 2 sierpnia
— Rodr. w. 30 paźdz.
Alojzego Gonz. w. 21 czerwca
Ambrożego b. w. 7 drud.
Amelji p. 10 lipca
Anastazego m. 22 stycznia
— p. w. 27 kwietnia
— w. 17 sierpnia
Anastazji m. 15 kwietnia
— m. 25 grudnia
— p. m. 28 października
Anatola b. w. 3 lipca
Anatolji p. m. 9 lipca
Andrzeja ap. 30 listopada
— Bob. m. 16 maja
— Kors. b. w. 4 lutego
— z Awel. w. 10 listop.
Anieli Merici p. 31 maja
Anny Matki N. M. P. 26 lipca
Antoniego op. 17 stycznia
— z Padwy 13 czerwca
— Zacc. w. 5 lipca
Antonji m. 29 kwietnia
— m. 4 maja
Antoniny m. 1 marca
Anzelma b. d. K. 21 kwietnia
Apolinarego b. m. 23 lipca
— m. 23 sierpnia
Apolonji p. m. 9 lutego
Apolonjusza m. 18 kwiet.
Atanazego b. w. d. K. 2 maja
— kr. m. 20 listopada
Atanazji wdowy 14 sierp.
Augustyna b. w. 28 maja
— b. w. d. K. 28 sierp.

Balbiny p. 31 marca
Barbary p. m. 4 grudnia
Barnaby ap. 11 czerwca
Bartłomieja ap. 24 sierp.
Benedykta Polaka m. 12 listopada
— opata 21 marca
— Józ. Labre. 16 kwiet.
Benedykty p. 6 maja
Bernarda op. d. K. 20 sierpnia
Bernadety Soubirqus 16 kwietnia
Błażeja b. m. 3 lutego
Bogumiła b. 10 czerwca
Bogusława b, w. 22 maja
Bohdana m. 18 maja
— b. 2 listopada
Bohdany (Teodyty) m. 17 lipca
Bonawentury b. w. d. K. 14 lipca
Bonifacego m. 14 maja
— b. m. 5 czerwca
Bronisławy p. 1 września
Brunona w. 6 paźdz.
Brygidy p. 1 lutego

Cecylji p. m. 22 listopada
Celestyna I p. 6 kwiet.
Cyprjana b. m 16 wrześ.
— m. 26 września
Cyryla b. w. d. K. 19 lut.
— Jeroz. b. w. d. K. 18 marca
— b. w. ap. Słow. 7 lipca
Czesława w. Polaka 20 lipca
Damazego p. w. 11 grud
Damjana m. 27 września
Dezyderjusza b. m. 23 maja
Dominika w. 4 sierpnia
Dominiki p. m. 6 lipca
Doroty p. m. 6 lutego
Dionizego b. w. 8 kwiet.
— p. w. 26 grudnia

Edmunda b. w. 16 listop.
Efrema diak. 18 czerwca
Eleonory p. 21 lutego
Elżbiety kr. 8 lipca
— matki św. Jana 5 list.
— wdowy 19 listopada
Emila m. 22 maja
— diak. m. 15 września
— m. 6 października
Emiljana m. 8 lutego
— b. m. 8 sierpnia
— w. 11 października
— kapł. w. 12 listopada
— m. 6 grudnia
Emiljany p. 5 stycznia
Erazma b. m. 2 czerw.
Ernesta op. 12 stycznia
Eugenji p. m. 25 grudnia
Egenjusza b. m. 4 marca
— b. m. 2 maja
— m. 4 stycznia
— b. w. 13 listopada
Eustachego b. w. 16 lipca
— p. m. 20 września
— w. 20 października
Ewarysta p. m. 26 października
Ewy 24 grudnia

Fakjana p. m. 20 stycznia
Felicjana m. 9 czerwca
Filiksa b. w. 14 lipca
— m. 14 stycznia
— p. m. 30 maja
— w. 20 listopada
Ferdynauda III kr. w 30 m.

Filipa apost. 1 maja
— w. 23 sierpnia
Filipiny m. 20 września
Filomeny 5 lipca
Florentyny p. 20 czerw.
Florjana m. 4 maja
Franciszka Sal. b. w. d. K. 29 stycznia
— w. 2 kwietnia
— Hier. w. 11 maja
— Kar. w. 4 czerwca
— Sol. w. 14 lipca
— Ser. w. 4 paźdz.
— Borg. w. 10 paźdz.
— Ksaw. 3 grudnia
Franciszki Rzym. wd. 9 marca
Gabrjela archan. 18 mar.
Gaspara kr. 6 stycznia
Genowefy p. 3 stycznia
Gerarda b. m 24 wrześ.
— Maj. w. 16 paźdz.
Gertrudy p. 15 listopada
Gerwazego m. 19 czerw.
Grzegorza N. w. 9 marca
— W. p. w. d. K. 12 mar.
— Naz. b. w. d. K. 9 maja
— VI. p. w. 25 maja
— cudotw. 17 listopada
Gustawa 2 sierpnia
Heleny p. 22 maja
— ces. wd. 18 sierpnia
Heljodora b. w. 3 lipca
Henryka b. m. 19 stycznia
— ces. w. 15 lipca
Hiacynty p. m. 30 stycznia
Hieronima E. w. 20 lipca
— w. d. K. 30 września
Hilarego b. w. d. K. 14 stycznia
Hilarji m. 12 sierpnia
Hipolita w. 2 grudnia
Honorata b. w. 8 lutego
Honoraty p. 11 stycznia
Huberta b. w. 3 listop.
Hugona b. w. 1 kwietnia
— w. 17 listopada
— op. 29 kwietnia

Idziego op. 1 września
Ignacego b. m. 1 lutego
— Loj. w. 31 lipca
Ildefonsa b. w. 23 stycz.
Imienia Marji 12 wrześ.
Innocentego I. p. w. 28 lip.
Ireneusza b. m. 25 marca
— b. m. 28 czerwca
Ireny p. m. 20 paźdz.
— m. 5 kwietnia
Iwona kapł. w. 19 maja
Izydora. w. d. K. 4 kwiet.
— dp. 14 grudnia

Jacka męcz. 10 lutego
— wyzn. 17 sierpnia
Jadwigi księżn. wd. 15 października
Jakóba młod. ap. 1 maja
— starsz ap. 25 lipca
— Strepy b. w. 1 czerw.
Jana Dobr. 10 stycznia
— Chryzostoma 27 styc
— Bosko 31 stycznia
— z Maty 8 lutego
— Boż. w. 8 marca
— Dam. w. d. K. 27 mar.
— ap. w ol. 6 maja
— milcz. w. 13 maja
— Salle w. 15 maja
— Nep. m. 16 maja
— Reg. w. 16 czerwca
— Chrzc. 24 czerwca
— Gwalb. op. 12 lipca
— Dukl. w. 1 paźdz.
— Kant. w. 20 paźdz.
— od Krz. w. 24 listop.
— Berch. w. 26 listop.
— ap. i ew. 27 grudnia
Jerzego męcz. 23 kwiet.
Joachima ojca NMM. 16 sierpnia
Joanny 24 maja
— Fr. d. Ch. wd. 21 sier.
Józefa Obl. NMP. 19 mar.
— Kal. w. 27 sierpnia
— z Kup. w. 18 wrześ.
Jozafata bisk. m. 14 list,
Juljana m. 7 stycznia
— b. w. 28 stycznia
— m. 12 lutego
— m. 9 sierpnia
— 2 września
— w. 9 czerwca
— pust. 18 października
Juljanny p. m. 16 lutego
— m. 17 sierpnia
— Falk. p. 29 czerwca
— wd. 7 lutego
Julji m. 1 października
— p. m. 22 maja
— p. m. 10 grudnia
Juljnsza m. 19 sierpnia
— m. 20 grudnia
Justyny m. 26 września
— p. m. 30 listopada

Kajetana w. 7 sierpnia
Kaliksta p. m. 14 paźdz.
Kamila Lell. w. 18 lipca
Karola Bor. b. w. 4 listop.
Katarzyny R. p. 2 lut.
— Bon. 9 marca
— Szw. 22 marca
— Sen. p. 30 kwietnia
— p. m. 25 listopada

Kazimierz król. w. 4 mar.
Klary p. 12 sierpnia
Klaudji m. 20 marca
Klemensa Dw. w. 15 mar.
— p. m. 23 listopada
Konrada w. 19 lutego
— b. w. 26 listopada
Konstancji m. 19 wrześ.
Konstantego b. m. 29 st.
Korduli p. m. 22 paźdz.
Kornelji m. 31 marca
Kosmy m. 27 września
Kryspiny m. 5 grudnia
Krystyny p. m. 24 lipca
Krzysztofa m. 20 kwiet.
Kunegundy ces. p. 3 m.
— księżny p. 24 lipca

Leokadji p. m. 9 grudnia
Leona b. w. 20 lutego
— p. w. d. K. 11 kwietnia
— p. w. 28 czerwca
Leonarda w. 6 Listopada
— w. 26 listopada
Leony m. 15 czerwca
Leopolda w 15 listop.
Longina żołn. 15 marca
Lucjana m. 7 stycznia
Ludwika kr. w. 25 sierp.
— Bert. w. 9 październ.
Ludwiki wd. 31 sierpnia

Łucji p. m. 25 czerwca
— p. m. 13 grudni
Łukasza ew. 18 paźdz.

Macieja apost. 24 lutego
Maksyma b. m. 18 czerw.
— b. w. 8 stycznia
— b. w. 27 grudnia
Maksymiljana b. m. 12 p.
Małgorzaty z Kort. 22 lut.
— król. wd. 10 czerwca
— p. m. 20 lipca
— Alac. p. 17 październ.
Marcela p. m. 16 stycz.
— 30 października
— b. w. 1 listopada
Marceli m. 28 czerwca
— wd. 21 stycznia
Marcelina p. m. 26 kw.
— kapł. w. 14 lipca
Marcina b. w. 11 listop.
— p. m. 12 listopada
Marka ew. 25 kwietnia
— m. 18 czerwca
— p. w. 7 października
Marty m. 19 stycznia
— p. m. 23 lutego
— p. 29 lipca
Marjana diak. 17 stycz.
— w. 19 sierpnia

Marji NP. Zaśl. 23 stycz.
— Oczyszcz. 2 lutego
— Objaw. w. L 11 lut.
— Zwiastow. 25 marca
— Dobr. Rady 26 kwiet.
— Król. Kor. Pol. 3 maja
— Wspom. wier. 24 maja
— Pośr. Łask. 31 maja
— N. Pomocy 27 czer.
— Nawiedz. 2 lipca
— Szkapl. 16 lipca
— Anielskiej 2 sierpnia
— Śnieżnej 5 sierpnia
— Wniebowz. 15 sierp.
— Jasnog. 26 sierpnia
— Narodz. 8 września
— Wykupu 24 wsześ.
— Różańcowej 7 paź.
— Macierzyństwa 11 paź.
— Opieki 16 listopada
— Ofiarowania 21 listop.
— Niep. Pocz. 8 grudnia
— Loterańskiej 10 grud.
Marji egipc. 2 kwietnia
— Kleof. 9 kwietnia
— Magd. de Pazz 29 maja
— Magd. 22 lipca
Marjusza męcz. 19 stycz.
Mateusza ap. ew. 21 wrz.
Matyldy król. wd. 14 mar
Maurycego m. 22 wrześ.
Medarda b. w. 8 czerwca
Melanji zak. 31 grudnia
Melchjora kr. 6 stycznia
— m. 7 września
Metodego ap. Słow. 6 lip.
Michała arch. 29 wrześ.
Mikołaja b. w. 6 grudnia
— z Tol. w. 10 września
Moniki wdowy 4 maja

Nar. św. Jana Ch. 24 czer
Natalji 1 grudnia
Nawr. ś. Pawła ap. 25 st.
— św. Augustyna 5 maja
Norberta b. w. 6 czerwca

Onufrego pust. 12 czer.
Oskara b. w. 3 lutego
Ottona bamb. b. w. 2 lip.
Otylji p. 13 grudnia

Pafnucego m. 19 kwiet.
Pankracego m. 12 maja
Paschalisa w. 17 maja
Paulina b. m. 31 sierpnia
— b. w. z Noli 22 czer.
Pauliny m. 6 czerwca
Pawła I pust. 15 stycznia
— apost. 29 czerca
— od Krzyża w. 28 kw.
Pelagji m. 22 marca
— p. m. 4 maja
— pok. 8 października
Piotra, ks. ap. 29 czerw.
— w okowach 1 sierp.
— m. 29 kwietnia
— Nolasko w. 31 stycznia
— Dam. b. w. d. K. 23 lut.
— Klaw. w. 9 wrześuia
— Alk. w. 19 październ.
— Złotoust. 4 grudnia
Polikarpa b. m 26 stycz.
Prokopa m. 8 lipca

Rafała arch. 24 październ.
Rajmunda w. 31 sierpnia
Reginy p. m. 7 września
Roberta w. 17 kwietnia
— Belarm DK. w. 13 maja
— op. 7 czerwca
Rocha w. 16 sierpnia
Romana m. 9 sierpnia
— b. w. 6 października
— op. 28 lutego
— m. 28 listopada
Romualda op. 7 lutego
Rozalji p. 4 września
Róży lim. p. 30 sierpnia
— witerb. p. 4 września
Ryszarda kr. w. 7 lutego
— b. w. 3 kwietnia

Sabiny męcz. 27 paźdz.
Sadoka m. z tow. 2 czer.
Salomei księż. p. 17 list.
Samucla pror. 20 sierp.
Scholastyki p. 10 lutego
Ścięeie ś Jana Ch. 26 sier
Sebastjana m. 20 stycz.
Serafina w. 12 październ.
Serwacego b. w. 13 maja
Sewera m. 8 listopada
— b. w. 30 kwietnia
Sewcryna op. i b. 8 stycz.
— b. w. 23 października
Stanisława b. i m. 8 maja
— Kostki 13 listopada
Stefana kr. w. 2 września
— 1-go m. 26 grudnia
Sylwestra op. 26 listop.
— I p. w. 31 grudnia
Szymona ap. 28 październ.
— Tryd. 24 marca
— z Lipn. w. 18 lipca
— pust. 26 lipca
— Słupn. w. 3 września
Tadeusza ap. 28 paźdz.
Tekli p. m. 23 września
— ksieni 15 październ.
Telesfora b. m. 5 stycz.
Teodora b. m. 26 marca
— m. 7 lutego
— żołnierza 9 listopada
— Stud. w. 12 listopada
Teodory pokut. 11 wrz.
Teodozjusza b. w. 17 lip.
Teofila (Bogumiła) b. m. 7 marea
— m. 22 lipca
— 2 października
— b. w. antjoch. 13 paź.
— żołn. 20 grudnia
— b. w. 27 kwietnia
Teofilli p. m. 28 grudnia
Teotyma (Bogusława) m. 18 grudnia
Teresy od Dziec. J. 3 paź.
Teresy p. 15 paźdz.
Tomasza ap. 21 grudnia
Tomasza z Akw. w. d. K. 7 marca
— b. 22 wrzesnia
— b m. 29 grudnia
Tymoteusza b. m. 24 st.
— m. 24 marca
Tytusa b. w. 6 lutego

Urbana b. 2 kwietnia
— m. 16 kwietnia
— p. m. 25 maja
— p. w. 29 grudnia
Ursyna b. w. 9 iistopada
Urszuli p. m. 21 paźdz.

Wacława kr. m. 28 wrz.
Walentego kap. m. 14 lut.
Walentyny p. m. 25 lipea
Walerego b. w. 28 stycz.
Walerjana m. 14 kwiet.
— b. w. 15 grudnia
Walerji m. 28 kwietnią
— p. m. 9 grudnia
Wawrzyńca m. 10 sierp.
— b. w. 5 września
— w. 22 lipca
weroniki p. 13 stycznia
— Jul. ksieni p. 9 lipca
Wiktora m. 25 lutego
— w. 26 lutego
— m. 21 lipea
— p. m. 28 lipca
— b. w. 23 sierpnia
— p. m. 23 grudnia
Wiktorji m. 17 listopada
Wilhelma b. w. 10 stycz.
— op. 6 kwietnia
— op. 25 czerwca
— b. w. 29 lipca
Wicentego m. 22 stycz.
— Fer. w. 5 kwietnia
— à Paulo w. 19 lipca
— Kadł. b. w. 8 marca

Wita m. 15 czerwca
Witalisa m. 9 stycznia
Zuzanny p. m. 11 sierp.
Zygmuuta kr. 2 maja
Zyty p. 27 kwietnia
— m. 28 kwietnia
Władysława kr. w. 27 cz
Włodzimierza w. 15 lub
24 lipca
Wojciecha b. i m. 23 kw.

Zacharjasza pr. 6 wrześ.
— oj. św. Jana 5 listop.
Zenona m. 14 lutego
— żołn. m. 9 lipca
— m. 5 kwietnia
— b. m. 12 kwietnia
— b. w. 8 grudnia
Znal. św. Stefana 1-go m. 3 sierpnia
Zofji p. m. 30 kwietnia
— wd. m. i 3 cór. 30 wrz.
— (15 maja)

Budujemy „Dom Dziecka“ w Krakowie

Istnieje w Krakowie od kilku lat organizacja samopomocy p. n. „Związek Wirunów“ (skrót z „Viribus Unitis“), którego celem jest niesienie moralnej, intelektualnej i materjalnej pomocy członkom, a szczególnie zaś do zadań organizacji należy tworzenie wszelkiego rodzaju poradni, kas samopomocowych, zakładów leczniczych, kolonji wypoczynkowych itd. Jedną z najbliższych imprez Związku Wirunów jest budowa „Domu Dziecka“, która to myśl nawet w dzisiejszych czasach ma duże widoki powodzenia z racji dużego zapału i entuzjazmu, jaki w nią wkładają członkowie organizacji. W szczególności zaś wybitnie przychylny stosunek zarządu miasta Krakowa, który na ten cel preznaczył specjalną parcelę przy ulicy Żuławskiego, znacznie przyspieszy urzeczywistnienie idei „Domu Dziecka“. „Dom Dziecka“ w zasadzie ma skupić opiekę nad dzieckiem danego rejonu miasta, ograniczając się w pierwszym okresie działalności do t. zw. opieki otwartej. Parter „Domu Dziecka“ wypełni spora sala wykładowo-kinowa, w której odbywać się będą kursa dokształcające z dziedziny opieki nad dzieckiem, w szczególności zaś nad noworodkiem. Tego rodzaju „szkoła dla matek“ istnieje w Krakowie już od szeregu lat, zorganizowana przez b. Okręgowy Związek Kas Chorych, będzie więc to dalszy ciąg tej szkoły, która cieszyła się wielką popularnością wśród matek. Prócz tego odbywać się będą w „Domu Dziecka“ wykłady z dziedziny higjeny i medycyny popularnej, a więc „Szkoła Zdrowia“ oraz wykłady wychowawcze dla rodziców. Ta propaganda higjeniczno-wychowawcza pomyślana jest w ten sposób, ażeby każda młoda matka w Krakowie otrzymała całkowitą wiedzę teoretyczną i praktyczną z dziedziny opieki nad dzieckiem. Pierwsze piętro „Domu“ wypełni ośrodek zdrowia dziecięcego, ze szczególnem uwzględnieniem dziecka nerwowego i trudnego pod względem wychowawczym. Poradnie będą prowadzone przez lekarzy - specjalistów, którym pomagać będą higjenistki społeczne, pozostające w ścisłym kontakcie z rodzinami badanych chorych. Specjalną uwagę zwróci „Dom Dziecka“ na t. zw. dzieci ulicy, które są zazwyczaj najstraszniejszą bolączką każdego większego miasta. — Na temże piętrze mieścić się będzie biblioteka i czy-

telnia dziecięca. Drugie piętro wypełni świetlica i sala gier i zabaw dziecięcych. W suterenach projektowane jest umieszczenie natrysków oraz specjalnej herbaciarni zimowej, w której dzieci ulicy znajdą możność zagrzania się i otrzymania ciepłej strawy w miesiącach zimowych.

„Dom Dziecka“ pragnie stać się miejscem skupienia wysiłków tych wszystkich osób, które poświęciły się opiece nad dzieckiem. Głównie chodzi o to, aby skojarzyć rozproszone usiłowania, a przez to uwielokrotnić efekt pracy tak licznych już dzisiaj towarzystw, opiekujących się dzieckiem, Rozumiemy dobrze, że wyjątkowe czasy, w jakich żyjemy, niebardzo sprzyjają twórczym usiłowaniom, niemniej jednak należy wierzyć, że właśnie w Krakowie w najbliższym czasie stanie ,,Dom Dziecka"; który będzie świadectwem tego, że wspólny wysiłek wielu zgranych osób może nawet w najbardziej krytycznych czasach tworzyć i manifestować budzenie się nowych idei.

Kto kocha dzieci, komu zależy na tem, aby otrzeć niejedną łzę, kto jest entuzjastą i optymistą; kto wierzy w potężną siłę wspólnego wysiłku — ten pospieszy z pomocą i przyczyni się do budowy ,,Domu Dziecka". Komitet budowy mieści się w Krakowie, ul. Biskupia 2.

Uczmy się wychowywać dzieci!

Żyjemy w okresie specjalizacji. Każdy zawód i każda gałąź wiedzy wymagają obecnie fachowego wykształcenia i przygotowania. Nauka i technika poszły tak szybko naprzód i zagarnęły tak wielkie obszary, że pragnąc przynajmniej jako tako sprostać swemu zadaniu, każdy musi się kształcić w danym zakresie, czyli specjalizować się. Istnieją mimo to dziedziny, do których ludzie zabierają się często bez żadnego poprzedniego przygotowania, chociaż chodzi tu o rzeczy niezmiernie ważne, a nieraz o byt całych pokoleń.

Taką właśnie zaniedbaną dziedziną jest sprawa fizycznego i duchowego wychowania dzieci. Kiedy chodzi o uszycie ubrania, zbudowanie domu itp. zawsze zwracamy się do fachowca, natomiast gdzie w grę wchodzi najcenniejsza wartość — dziecko — nie liczymy się wcale z brakiem fachowego przygotowania! Większość rodziców — niestety — nawet nie uświadamia sobie ważności i odpowiedzialności swego zadania. Wszak zwykle pobiera się dwoje młodych ludzi, nie znających najważniejszych, najbardziej podstawowych zasad pielęgnowania i wychowania dziecka. Kiedy się zaś ono urodzi, to stają wobec potomka zupełnie bezradni, lub też popełniają w chowaniu tego dziecka zasadnicze błędy, jakżeż często wysoce szkodliwe dla jego zdrowia!

Do braku tych znajomości w znacznej mierze przyczyniło się przesadne pojęcie o potędze wrodzonych uczuć rodziciel-

skich oraz instynktu macierzyńskiego. Niewątpliwie są one czynnikiem pierwszorzędnej wartości, jednakże należy pamiętać, że każde instynktowne uczucie, nie oświecone wiedzą, nieraz skutkiem swej żywiołowej i ślepej siły może raczej szkodę przynieść, aniżeli pożytek. Życie codzienne dostarcza na każdym kroku dowodów tego! Tak np. nieraz matka nie może odmówić choremu dziecku smakołyku, surowo zakazanego przez lekarza. Albo, z obawy przed zaziębieniem dziecka rodzice nie wietrzą mieszkania, a wychodząc z niem, owijają mu szyję szalikami i ubierają stanowczo za ciepło. Ojciec z wielkiej troskliwości o syna wybiera dla niego zawód nieodpowiedni i niezgodny z jego zdolnościami w przekonaniu, że przez to zabezpieczy mu dobrą przyszłość.

My zaś chcemy iść „drogą, prowadzącą rzeczywiście do zdrowia“ fizycznego moralnego oraz do najbujniejszego rozkwitu władz umysłowych i fizycznych naszych dzieci. Kto jednak chce zostać czyimś przewodnikiem, musi najpierw sam poznać drogę, zwłaszcza jeżeli chce prowadzić dzieci, które nie są, jakby się zdawało, tylko pomniejszeniem dojrzałego człowieka. Dzieci podlegają odrębnym prawom rozwoju i dlatego też wymagają swoistego traktowania. Lecz zwykle nie zdajemy sobie z tego zupełnie sprawy i lekceważymy ważność okresu dzieciństwa oraz ogrom pracy, jakie każde dziecko ma do wykonania. Nam się zdaje, że nauka chodzenia, mówienia i znajomość świata otaczającego wsiąka w dziecko sama przez się, bez większego wysiłku z jego strony! Tak jednak nie jest. W pierwszych okresach życia dziecko musi uczyć się więcej, niż we wszystkich późniejszych, przechodzi ono bowiem wtedy cały rozwój ludzkości w skróceniu, poczynając od stanu pierwotnego, dochodzi do dzisiejszego stopnia kultury. Od warunków, w jakich się dziecko wychowuje, zależy cały późniejszy jego rozwój tak fizyczny, jak i umysłowy.

Matko! nie żałuj dziecku słońca, powietrza i wody!

Jeszcze nie ujrzało światła dziennego. Jeszcze nie istnieje dla nikogo na świecie. Ale Ty, matko, już czujesz jego bicie serduszka przy swojem sercu. Już czujesz ruchy drobnych jego nóżek, już lękasz się i drżysz o nie, jak drżeć będziesz przez całe życie.

Przychodzi na świat.

Ty pierwsza rozpoznasz kolor jego oczek, Ty pierwsza odróżnisz uśmiech od grymasu niezadowolenia. Ty jedna będziesz wiedziała, co oznacza jego mruczenie, mlaskanie i krzyk...

Wzamian za to również na Ciebie pierwszą spojrzy dziecko,

do Ciebie się uśmiechnie; do nikogo nie zwróci się jego twarzyczka z takiem zaufaniem, z taką wiarą w pomoc i opiekę, jak do Ciebie, bo dziecko czuje jeszcze, choć nie rozumie, że jesteś matką.

Ileż to marzeń snujesz sobie o przyszłości swego dziecka... Czem ono będzie, na co wyrośnie?... Z biciem serca pochylasz się nad łóżeczkiem, gdy jest chore. Nie śpisz po nocach, słuchając jego ciężkiego oddechu. Lęk Cię ogarnia, gdy dostrzeżesz wysypkę na gładkiem dotąd ciałku.

A ono w chorobie, tak jak i w zdrowiu, do Ciebie wyciąga rączki, szukając niezawodnej pomocy... Wszak nie zawiedziesz ufności i wiary, którą w Twoim rozumie i sile pokłada Twoje dziecko...

Często mówimy o obowiązkach dzieci względem rodziców. O ileż większe obowiązki ciążą na rodzicach wobec ich dziecka! Wydali je na świat i w dużej mierze w ich ręku spoczywa los dziecka i cały bieg jego życia.

Miłość macierzyńska pragnie dla niego wszystkiego najlepszego. Niestety, niewiele matek, zdaje sobie sprawę z tego, co mają robić, jak postępować z dzieckiem, aby zaspokoić wszystkie jego potrzeby.

Niejedna zawodzi nad swoją biedą i nieszczęsnem swem dzieckiem, któremu nie może dać jedwabnych sukienek, ciastek, jak gdyby od zbytku zależało dobro dziecka. Nie pomogą nawet góry złota — jeżeli przez nieświadomość rodziców nieodpowiednio będzie się chowało dziecko: źle się wtedy uchowa nawet w pałacu...

Każda, choćby najuboższa matka, może dać swemu dziecku jeden największy skarb — zdrowie. O ile nie przyniesie ono na świat kalectwa lub choroby odziedziczonej po rodzicach, od matki w znacznej mierze zależy zdrowie potomstwa. Ileż zła wypływa z nieświadomości! Krzywe kręgosłupy, wrzody na główkach, ślady ospy na małych twarzyczkach, zielonkawa bladość cery, wydęte brzuszki i wiotkie, chude, pokrzywione nóżki, to wszystko, czego można uniknąć dzięki należytemu obchodzeniu się z dzieckiem. Od pierwszego już dnia można narazić dziecko na dziesiątki chorób, których istnienia nawet się nie podejrzywa. O ileż łatwiej jest zapobiec chorobie, niż później leczyć ją często nieskutecznie pomimo wielkiego nakładu wysiłku i kosztów.

„NIE MAM PIENIĘDZY, ŻEBY DOBRZE CHOWAĆ MOJE DZIECKO!"...

A ile wydajesz na rzeczy, z których nie odniesie żadnego pożytku? Ile zaniedbujesz z tego, co nic nie kosztuje?

Najwięcej kosztuje leczenie choroby. Unikanie jej jest bardzo tanie. Czy kosztuje coś słońce, woda i powietrze, ci najwięksi Twoi sprzymierzeńcy w walce z chorobą i najlepsi przyjaciele dziecka?...

Otwórz szeroko okno izby, żeby stęchłe, duszne powietrze zastąpić świeżem, wiosennem tchnieniem. Ciesz się, że idzie wiosna ciepła, pełna słońca, którego promienie niosą zdrowie.

Pozwól dziecku kąpać się w słońcu i powietrzu. Nie trzymaj go w zaduchu mieszkania! Niech się bawi na wolnej przestrzeni i pełną piersią korzysta z odżywczych sił przyrody!

Nie odbieraj mu słońca, niech opali buzię i rączki, niech się opali całe. Uchroni to przed pryszczami, krostami i liszajami. Nie opatulaj go w szale, kabaty i kamasze! Niech cała jego skóra oddycha, będzie zdrowe, zjędrnieją jego członki...

Nie żałuj mu wody! Utrzymuj czysto! Myj je całe, od stóp do głowy, a przekonasz się, jak będzie dobrze spać, chętnie jeść, nie będzie kaprysić a zawsze będzie się rzeźko poruszać i wesołością napełniać skromną izdebkę i Twoją duszę...

A kiedy staniesz bezradna, nie będziesz wiedziała, jak urządzić życie dziecka, udaj się do Poradni dla matki i dziecka.

Do matki.

W Wigilję Bożego Narodzenia

Matko! już piąty raz śniegiem się bieli
Dach twego domu i piąty raz zima,
W rodzinnej ziemi wiatr północny wzdyma,
Gdyśmy przy świętej wieczerzy siedzieli!

Dziś kiedy wszyscy u stołu weseli,
Ty patrząc w koło tęsknemi oczyma,
Myślisz w twej duszy: „Konstantego niema
I któż z nim dzisiaj opłatkiem się dzieli ?

O! matko moja! gdy w wieczór stroskana
Modlić się będziesz przed Marji obrazem.
Serc naszych głosy spotkają się razem.

I anioł święty poniesie przed Pana
Jednej krzewiny dwa woniące kwiaty:
Modlitwę syna i modlitwę matki!

Konstanty Gaszyński

Kochajmy rozumnie swe dzieci

Największym skarbem matki — to dziecko. Wie o tem najlepiej ona sama. Każdy zaś z nas tę cudowną tajemnicę miłości matki pojmuje dopiero po latach gdy z rozrzewnieniem wspomina chwile spędzone u jej boku. Wówczas też jako już człowiek dojrzały umie nietylko uczuciowo, ale też i krytycznie oceniać te wszystkie wysiłki, niejednokrotnie trudności życiowe, przez matkę dzielnie z bezinteresowną miłością i bezgranicznem poświęceniem się podejmowane. Życie bowiem jakże często rzuca pod stopy matki i dziecka ciernie i głogi. Matka po bohatersku zwalcza każdą przeszkodę w imię swej wielkiej miłości; ona bowiem kocha swe dziecię, chociażby ono nawet niewdzięcznością płaciło za jej trud i łzy, bo wierzy, że ono kiedyś, kiedyś po latach może wielu i tak ją zrozumie, pokocha i chociażby we wspomnieniach do niej powróci.

W pierwszym okresie życia — matka jest dla dziecka najlepszą wychowawczynią, jedyną instancją i wyrocznią w zawiłych, według pojęć dziecka, sytuacjach życiowych, powiernicą jego radości i smutków, zabaw i zamierzeń. Dziecko z bezgraniczną ufnością lgnie w ramiona matki i bezkrytycznie jej wierzy. Rozumnie kochać to znaczy już w tym okresie życia dziecko wychowywać. Nie pobłażać mu i nie zezwalać na rzeczy, które chwilowo wydają się nam nietyle może groźne lub złe, ile zabawne. Nie wolno nam ulegać woli dziecka, dawać mu co tylko zapragnie. Nie wolno nam tłumaczyć sobie postępków dziecka słowami: „E! ono jeszcze małe tego nie rozumie!“ Nie! w ten sposób rozwijalibyśmy w dziecku samowolę, która w przyszłości mogłaby się okazać i dla dziecka i dla jego otoczenia zabójczą. Innym niepożądanym w wychowaniu rysem charakteru dziecka jest nieposłuszeństwo, upór i krnąbrność, którym to wadom o wiele łatwiej jest przeciwdziałać i to od chwil najwcześniejszego dzieciństwa, aniżeli je leczyć. Do tych pospolitych a groźnych w przyszłości wad charakteru dziecka należy też nadmierne wyobrażenie o sobie, pycha i zarozumiałość, które to przyzwyczajenie złe sami często rozwijamy w dzieciach, przez nadmierne schlebianie im i chwalenie. Wszyscy chcielibyśmy w swych dzieciach rozwinąć takie cnoty, jak: posłuszeństwo, prawdomówność, chęć pracy i czynu, miłość Boga, człowieka i przyrody, skromność i prostolijność w postępowaniu.

Więc jak powiedzieliśmy w pierwszym okresie życia nad kształtowaniem c h a r a k t e r u dziecka czuwa matka. Wytwa-

rza się między nią a dzieckiem miła atmosfera, współżycie, polegające na rozumieniu z jednej a odczuwaniu z drugiej strony. W tę beztroską dla dziecka atmosferę wpada szkoła. Dziecko jest oszołomione. Poznaje nowy świat, nowy autorytet i często cały dziecięcy zasób swego uczucia i wiary lokuje teraz tutaj. Matka jest zrozpaczona. Traci bowiem swe dziecko uczuciowo. Narzeka na szkołę a nie zastanowi się nad tem, że najczęściej wina leży po jej stronie. Matka powinna zrozumieć, że szkoła jest taką pożyteczną instytucją, w której pracują ludzie dobrej woli. Jedyną ich troską i pragnieniem jest podać pomocną, fachową dłoń w wychowaniu jej dziecka, by na zasadzie współpracy i wzajemnego zrozumienia się szkoły z domem rodzinnym dziecka wyprowadzić je na zdrowego, uspołecznionego obywatela, rozumiejącego i spełniającego dobrze swe obowiązki względem siebie, rodziny, społeczeństwa i Boga.

Tak postępująca matka nietylko, że dziecko dla siebie nie traci, lecz wręcz przeciwnie, kształcąc je rozumnie więcej jeszcze do siebie przykuwa. Przejęta troską o należyte wychowanie dziecka znajduje jeszcze czas, pomimo swych rozlicznych obowiązków domowych na współpracę ze szkołą. I ona sama na tem korzysta, bo niejednokrotnie przez rozmowy z nauczycielstwem rozszerza zasięg swych wiadomości, dowiaduje się, jak z najskromniejszych środków i zasobów materjalnych można stworzyć dla dziecka możliwie nalepsze warunki do snu, pracy i zabawy, lub jak postąpić, by w warunkach dogodnych nie spaczyć charakteru dziecka, by nie wyrosło na egoistę i sobka.

Któraż więc matka, kochając rozumnie swe dziecko, oprze się pokusie współpracy ze szkołą w wychowaniu i kształceniu swego dziecka? Która z nich sama borykając się z trudnościami nie oceni należycie wysiłków szkoły i nie obudzi w sobie dla niej uczucia wdzięczności? Która wreszcie z matek, posyłając dziecko do szkoły, zechciałaby rabować mu czas, potrzebny do odrobienia lekcyj, obarczając je nadmiernie rozmaitemi czynnościami domowemi? Nie znaczy to, by wyłączać dziecko od pracy domowej. Nawet, owszem praca taka domowa w miarę podana, doskonale je wychowuje. Ale nie można i nie należy z dziecka robić siły roboczej. Bo wtedy ono zanim zrozumie sens pracy, zanim ją pokocha, już ją znienawidzi, już ją przeklnie podświadomie. A gdy przyjdzie czas by żyło, pracując samodzielnie, niezdolne już będzie do opamiętania się, do wydobycia ze siebie potrzebnej energji życiowej.

Kochać rozumnie, to znaczy widzieć błędy i usterki swego dziecka, przeciwdziałać im łagodnie, lecz stanowczo, radzić a nie karcić lub rozkazywać, czuwać nad każdym krokiem, niemal myślą dziecka, lecz nie krępować go zbytnio i niewolniczo, by nie zabić indywidualności, zaprawiać je do szczerości, otwartości i samodzielności, w imię nieśmiertelnych ideałów: Piękna, Prawdy i Dobra.

Dziesięć przykazań dla matki

1) Karm sama swoje dziecko! — Dziecko należy karmić mlekiem matki. Żadne mleko zwierzęce, żaden inny środek odżywczy nie może go zastąpić. Przy sztucznem karmieniu umiera 7-krotnie więcej dzieci, niż z pośród dzieci, karmionych piersią matki.

2) Karm dziecko 5 do 6 razy w ciągu dnia! W nocy daj odpoczynek żołądkowi dziecka!

3) Sztuczne odżywianie powinien przepisywać i nadzorować lekarz! — W razie biegunki natychmiast przestań karmić dziecko mlekiem i cukrem, natomiast podaj mu dużą ilość niesłodzonej herbaty.

4) Od 5-go miesiąca począwszy dożywiaj dziecko, podając jarzyny, owoce i kleik.

5) Nie przerywaj karmienia bez zasięgnięcia rady lekarza, a przedewszystkiem, nie czyń tego w czasie gorącego lata! — Zwróć się do lekarza, jeżeli karmienie dziecka wywołuje u ciebie dolegliwości lub ból.

6) Daj dziecku dużo powietrza, światła i słońca. Zabezpieczają je najlepiej przed angielską chorobą. W dusznem powietrzu izby, w puszystych poduszkach i kocach dziecko słabnie i nie rozwija się. Pozostawiaj dziecko możliwie najczęściej i najdłużej na powietrzu, a nie w mieszkaniu.

7) Zapewnij dziecku spokój! Nadmiar wzruszeń i zabaw zbyt je podniecają i przewrażliwiają.

8) Utrzymuj dziecko czysto! Dobre pielęgnowanie skóry utrzymuje jego świeżość i zdrową, różową barwę, oraz chroni przed licznemi chorobami.

9) Chroń dziecko przed chorymi ludźmi! — Niebezpieczni są dla niego nawet ludzie tylko zakatarzeni — bardzo wielkie niebezpieczeństwo grozi im ze strony ludzi chorych na płuca.

10) Zwróć się do lekarza, jeżeli dziecko ma zaczerwienione lub cieknące oczy, jeżeli się nie rozwija, gorączkuje lub wymiotuje oraz w razie biegunki lub kurczów. Ząbkowanie nie wywołuje żadnych chorób.

Matko, dlaczego nie szukałaś dla mnie ratunku?

Przeznaczeniem kobiety jest być matką. — Niewysłowione szczęście dla niej stanowi chwila przyjścia dziecka na świat. Ileż to już przedtem, przed jego urodzeniem snuje planów, roi marzeń w cichości, jak je wychowa, jak strzec będzie przed złem, przed chorobą, a dbać o jego zdrowie i wychowanie na tęgiego obywatela kraju.

Te chwile szczęśliwych marzeń zostają często brutalnie zamącone już z chwilą urodzenia się dziecka, pryskają jak bańki mydlane, walą się jak domki z kart, gdyż nowonarodzone niemowlę przyniosło z sobą na świat, niczem nie zawinione kalectwo, w postaci niedorozwiniętych części ciała, braków, jako skutków zaburzeń w czasie poczęcia, lub zaburzeń i urazów doznanych w czasie aktu porodu.

Kalectwa te, które dziecko ze sobą na świat przynosi, nazywamy kalectwami wrodzonemi, a przedstawiają się one nawet dla oka laika, jako odchylenia od normalnych form i kształtów ciała ludzkiego.

I tak, na skutek małej ilości wód płodowych, spowodowanego tem ograniczenia swobodnego poruszania się w łonie matki, ciasnoty, może przyjść do wytworzenia się przykurczeń na stopach, t. zn. stóp szpotawych.

W czasie porodu może dojść do urazów i krwawień w mięśniu pochylającym głowę do przodu, na skutek czego występuje przykurczenie mięśnia i stałe pochylenie głowy w jedną stronę, z następową nierównością obu połówek twarzy t. z. kręczu szyi wrodzonego. Rodzą się dzieci, które mają nadmierną liczbę palców, palce zrośnięte ze sobą, braki części kończyn i t. d. Prócz tych kalectw wrodzonych niejako zewnętrznych, t. zn. widocznych na pierwszy rzut oka istnieją kalectwa wrodzone ukryte, wewnętrzne, które manifestują się dopiero wtedy, gdy dziecko zaczyna chodzić i do tych należy bardzo częste zwichnięcie stawów biodrowych, objawiające się kołysaniem się dzieci, chodem kaczkowatym. Podobnie chodzą dzieci cierpiące na krzywicę.

Te kalectwa wrodzone, spadające jak grom z jasnego nieba na matkę, zaćmiewają chwile jej szczęścia, wyciskają gorzkie i serdeczne łzy popychają ją w objęcia zwątpienia i rodzą u niej czarne posępne myśli: lepiej, by umarło, jeśli ma zostać kaleką.

Matko dziecka kalekiego, ułomnego, nie popadaj w zwątpienie, obetrzyj łzy! Dziecię Twe nie będzie kaleką, kalectwa są uleczalne, lecz nie śmiesz zapomnieć o jednym

kardynalnym warunku. Kalectwa wrodzone poza brakiem części kończyn są uleczalne, o ile Ty matko będziesz chciała wyrwać dziecko kalectwu i zwrócisz się w odpowiednie miejsce po pomoc.

Kalectwa wrodzone są w 80 do 90 proc. uleczalne, o ile zaraz zwrócisz się do lekarza po pomoc fachową, gdzie Ci przedstawią plan okaleczenia dziecka. Nie słuchaj rad kumoszek, babek, ciotek „ono z tego wyrośnie", „moje się też kołysało", gdyż stracisz czas odpowiedni na leczenie, a wtedy będziesz miała przez całe swe życie wyrzuty sumienia i wyrzuty dziecka: Matko, jestem kaleką, dlaczego mnie nie leczyłaś?

W maju dzieci szczepić trzeba

Wszyscy dziś chyba wiedzą, co to jest szczepienie przeciw ospie, jakie daje korzyści jego stosowanie, a jak straszne są skutki gdy się go zaniecha.

A jednak mimo, że istnieje prawie wszędzie przymus szczepienia przeciw ospie, wielu jeszcze rodziców uchyla się od tego obowiązku lub zwleka z jego wykonaniem, bądź z niedbalstwa, bądź dając posłuch ciemnym przesądom.

Czy zdają sobie oni sprawę, jaką odpowiedzialność biorą na siebie i co grozi ich dzieciom?

Z jakąż grozą słuchamy lub czytamy, jak to zaraza cholery zalewała różne kraje, wędrując od chaty do chaty, znaczyła swą drogę trupami, których w końcu pogrzebać już nie było komu — jak zamieniała tętniące życiem zbiorowiska ludzkie w cmentarze. Mniej opowiadań słyszy się o zarazie ospy, a w istocie w grozie swej i zniszczeniu, które sieje, nie jest ona ani trochę łagodniejsza.

Nawet pod jednym względem jest straszniejsza jeszcze; podczas gdy np. w czasie epidemji cholery, ludzie z naturalną odpornością, lub też przechodzą chorobę w łagodnym stopniu, szerząca się ospa nikogo nie szczędzi i biada temu, kto liczył tylko na naturalną siłę i odporność swego organizmu.

Miałam niestety sposobność być naocznym świadkiem, jak to wygląda w rzeczywistości.

Było to w czasie wojny w r. 1916. W Małopolsce Wschodniej szerzyła się ospa w zastraszający sposób. Wyjechałam wówczas z ekspedycją sanitarną dla tłumienia tej choroby.

Jakiż to okropny był widok. Ludzie leżący pokotem po domach i chałupach, jęczący w wysokiej gorączce, pokryci ropiejącemi i cuchnącemi krostami, częstokroć oślepli, inni w drgawkach — nieprzytomni.

Wszelkie opisy są słabem odbiciem tego, co widzieć się zdarzało.

A śmiertelność? — Pamiętam, było to we wsi Słońsko, w powiecie drohobyckim. Na wezwanie władz zjawiło się do szczepienia w tej wsi tylko troje ludzi — dwoje starszych i jedno dziecko. Na pytanie, gdzie reszta mieszkańców, otrzymałam odpowiedź: leżą chorzy, lub już pomarli na ospę.

Na setki chorych w tej wiosce, kilku uzdrowieńców wyszło z ciężkiem kalectwem i ze strasznemi bliznami na całem ciele, t. zw. „dziobami".

Obecnie — dzięki obowiązkowi szczepienia ochronnego powszechna zaraza ospy nie grozi; niestety jednak choroba ta nigdy nie wygasa i to tu, to tam znienacka się pojawia, a zapadają na nią tylko nieszczepieni dorośli i dzieci.

Tak się przedstawia straszne oblicze ospy.

Jak wspaniałą zdobyczą wiedzy lekarskiej, jest szczepienie przeciw ospie.

Wystarczy wskazać na zdobyte dawno doświadczenie lekarskie: człowiek szczepiony przeciw ospie nigdy nie zapadnie na tę chorobę.

Doświadczeniem ustalone zostało, że dla całkowitego zabezpieczenia się przed nią, należy szczepić dzieci w pierwszym roku życia, a następnie powtarzać szczepienie co 6 lat.

Szczepić można już od 4 miesiąca życia. Szczepić trzeba niemowlęta jeszcze przed odstawieniem od piersi, najlepiej na wiosnę w maju, bo w tym miesiącu wyrabiana szczepionka jest najskuteczniejsza. Nie powinno się szczepić dzieci gorączkujących, cierpiących na choroby skóry, lub gdy w rodzinie inne dzieci chorują na choroby zakaźne (grypa, szkarlatyna, odra itp.). Najlepiej wówczas poradzić się lekarza, który napewno poradzi odłożenie szczepienia na termin późniejszy. Jak przygotować dziecko do szczepienia?

Należy przedtem dziecko wykąpać i włożyć mu czystą bieliznę. Jeżeli rankę po zaszczepieniu zanieczyści się brudem, to może z tego wywiązać się wrzód lub róża. Po szczepieniu należy dziecko odżywiać normalnie, w czasie zaś kąpieli uważać, by szczepionego ramienia nie zmaczało w wodzie.

Musi dlań być osobny ręcznik. Miejsca zaszczepionego nie trzeba bandażować, by zaś koszulka nie drapała i nie drażniła ranki, należy dbać o to aby koszulka była codziennie świeża i świeżo odprasowana gorącem żelazkiem. Niechaj zatem żadna matka nie zaniedba swego obowiązku i podda szczepieniu te dzieci, które w myśl podanych wyżej uwag szczepieniu podlegają.

Zakładajmy ogródki działkowe

Ochrona zdrowia moralnego i fizycznego szerokich warstw społeczeństwa, oraz podnoszenie go na coraz to wyższy poziom, stanowi troskę państw współczesnych, a między niemi — Polski.

W dążeniu do osiągnięcia tego celu szuka się form najbardziej prostych, najwłaściwszych, dostosowanych do psychiki, inteligencji i zwyczajów tych warstw. Taką formą są ogródki działkowe.

Kolonją ogródków działkowych nazywamy pewną przestrzeń kilku lub kilkunasto hektarową, przeznaczoną na hodowlę jarzyn, owoców, kwiatów i jagód, odpowiednio ogrodzoną,

zaopatrzoną w wodociąg lub studnię, podzieloną na parcelki od 300 do 500 metrów kwadratowych, zaopatrzone w altanki kryte, jako miejsca wypoczynkowe. Taka jedna działka nazywa się ogródkiem działkowym.

Inicjatorem idei ogródków działkowych był lekarz lipski dr. Schreber. Z jego inicjatywy założył w roku 1864 dr. Hanschild, małe ogródeczki dla dzieci. Myślą przewodnią było odciągnięcie dzieci od zgubnych wpływów ulicy i obudzenie w nich umiłowania natury. Stopniowo akcja ta rozszerzała się na starsze pokolenie, obejmując dziś zgórą 2 miljony osób, uprawiających działki.

Zaraz w pierwszych latach okazało się, jak doniosły wpływ wywierają ogródki działkowe na stan zdrowia, oraz na moralno wychowawczą stronę tych, co z nich korzystają.

O tych zaletach pragnę podać słów trochę.

Wiadomą jest rzeczą, jak zbawienny wpływ na zdrowie człowieka wywiera świeże powietrze, słońce, higjeniczne mieszkanie i dobre odżywianie.

Mieszkańcy miast, zwłaszcza sfery uboższe, nie posiadają środków na to, aby spędzić na wsi choć parę tygodni. Mogą natomiast w swym ogródku zadrzewionym, nasłonecznionym, swobodnym od kurzu, spędzać w ciągu 6 z górą miesięcy wolne od zajęć chwile.

W obrębie kolonji znajdują się miejsca na półkolonje letnie, połączone zazwyczaj z dożywianiem dzieci.

Należy zauważyć, że zasadą w ogródkach działkowych jest uprawianie swej działki bez pomocy siły najemnej i spożycie przez działkowca wraz z jego rodziną wszystkich wyhodowanych płodów z wykluczeniem ich sprzedaży.

W szeregu miast niemieckich stwierdzono, że w tych dzielnicach, gdzie kradzieże kwiatów i owoców z ogrodów miejskich i prywatnych były na porządku dziennym, z chwilą zorganizowania w tych dzielnicach dostatecznej ilości ogródków działkowych, kradzieże te ustały zupełnie. Nadto stwierdzono, że stan i wygląd plantacyj miejskich znacznie się poprawił.

Dowodzi to nietylko nasycenia mieszkańców uprawiających działki płodami ziemi, lecz również o wzmożeniu się poszanowania cudzej własności i podniesieniu się etyki tych sfer, bo nic tak nie uszlachetnia, jak poznawanie przyrody i współżycie z nią.

Ogródki działkowe są świetną szkołą życia społecznego. Każda kolonja stanowi towarzystwo, rządzące się zarejestrowanym statutem, każdy członek towarzystwa dbać musi nietylko o własną parcelę, lecz o potrzeby i interesy całej kolonji.

Radzą i rządzą wybrane przez ogół członków zarządy, ponoszą wspólnie wszelkie ciężary, dbają o bezpieczeństwo kolonji, o jej wygląd estetyczny i t. p.

Tuż obok siebie uprawiają swe działki w godzinach po pracy zawodowej profesor, rzemieślnik, kupiec, robotnik, urzędnik, dyrektor fabryki, współzawodnicząc w hodowaniu najpiękniejszych odmian kwiatów, najsmaczniejszych owoców i najwcześniejszych jarzyn.

Zresztą dziś, gdy warstwy

pracujące mają ustawami uregulowany czas pracy i urlopy — ogródki działkowe są jedną z najodpowiedniejszych form spędzania tych wolnych chwil, co propaguje też intensywnie Międzynarodowe Biuro Pracy.

Zainteresowanie się wymienionego Biura akcją ogródków działkowych tłomaczy się też tem, że jak wykazała praktyka Niemiec, Belgji, Anglji i Austrji — praca w ogródkach działkowych odciąga znakomicie rzesze pracujące od knajp i piwiarń, będących dla tych rzesz klęską zarówno moralną, jak materjalną i fizyczną.

Akcja ogródków działkowych wysunęła się jako zagadnienie społeczne w szeregu państw Europy, jak w Niemczech, Anglji, Belgji, Austrji, Francji, Łotwie, Finlandji, Italji i innych. Państwa te popierają bardzo wydatnie ową akcję przez regulowanie jej w drodze specjalnych przepisów, wydzielanie terenów, udzielanie subwencyj i kredytów i t. p.

Polska w tej akcji czyni bardzo szybkie i duże postępy, doznając od Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej bardzo wielkiej pomocy i serdecznego poparcia. Ministerstwo opracowało (po uzgodnieniu z zainteresowanemi Ministerstwami) projekt ustawy o ogródkach działkowych, u d z i e l a bardzo wydatnej pomocy finansowej Związkowi Towarzystw Ogródków Działkowych Rzplitej Polskiej, wydaje okólniki do władz podległych, zalecające wszczynanie i popieranie akcji przez samorządy miejskie i instytucje ubezpieczeń społecznych, popiera wydawnictwa z tej dziedziny itp. Dzięki temu cennemu popieraniu a k c j a ogródków działkowych rozwija się bardzo intensywnie, lecz niestety nierównomiernie w całej Polsce. Prym trzyma Wielkopolska, Śląsk i Pomorze. Natomiast w Małopolsce nie powstała dotychczas ani jedna kolonja.

Echo kołyski

Gdym jeszcze dzieckiem był,
Budzącem się na świat;
Gdy wątły życia kwiat
Jeszcze się w pączku krył;
Na łono matka mnie brała,
Pieściła i całowała,
Gdym jeszcze dzieckiem był.

Pamiętam po dziś dzień,
Jak kojąc płacz i gniew,
Nuciła tęskny śpiew,
Co falą słodkich brzmień
Dobywał uśmiech na nowo;
I każde piosenki słowo
Pamiętam po dziś dzień.

Dziecino nie płacz, nie!
Rozjaśnij twoją twarz!
Dopóki matkę znasz,
Nie może ci być źle;
Na mojem oprzyj się łonie,
Ja cię przed bólem zasłonię;
Dziecino, nie płacz. nie!

Chowaj na później łzy!
Dziś jeszcze Anioł Stróż
Girlandą białych róż
Okala twoje sny;
Na tkance marzeń pajęczej
Maluje kolory tęczy:
Chowaj na później łzy!

Rozkoszą wszystko tchnie,
Śpiewa ci ptaków chór,
W tem niebie niema chmur
Ani goryczy w łzie:
Życie uśmiechem cię wita
I każdy kwiat ci rozkwita,
Rozkoszą wszystko tchnie.

Więc duszę swoją pieść
Jutrzenko rajskich farb
I czystych uczuć skarb
W niewinnej pieśni mieść!
Byś mógł zaczerpnąć w tym
(zdroju,
Gdy ci zabraknie spokoju —
Więc duszę swą pieść!

Bo przyjdzie inny dzień,
W którym, o synu mój!
Napotkasz tylko znój
Zamiast rozkoszy tchnień;
Zdrada ci oczy otworzy,
Nieufność ducha zuboży,
Bo przyjdzie inny dzień.

Przyjdzie ci płacić krwią
Serdecznych marzeń dług,
Zdepce cię w prochu wróg,
Znieważy boleść twą;
Szlachetny poryw zapału
I miłość dla ideału
Przyjdzie ci płacić krwią.

I ból twój będziesz niósł
Samotny sercem w świat!
Zawodów, złudzeń, zdrad
Będzie ci wieniec rósł,
Cierniami otoczy skronie,
Skrępuje na zawsze dłonie —
I będziesz ból swój niósł.

Na taki życia zmrok,
Rozbicia straszną noc,
Zachowaj ducha moc
I jasny dziecka wzrok;
Niech ci wspomnienie kołyski
Przyniesie matki uściski,
Na taki życia zmrok!

Pomimo gorzkich prób,
Zawsze ach! dobrym bądź!
Z miłością drugich sądź!
I patrz z nadzieją w grób;
Nie zatrać dziecinnej wiary,
Nie żałuj swojej ofiary
Pomimo gorzkich prób.

O! nie mów, dziecię me,
Że marny życia trud,
Że wszystko fałsz i brud,
A prawdą tylko złe;
Że trzeba wątpić i szydzić,
Pogardzać i nienawidzić —
O! nie mów, dziecię me!

Na matkę wspomnij swą,
Na miłość, co bez plam;
Zwątpieniu zadaj kłam
I obmyj duszę łzą;
Wierz w piękność ducha słoneczną
I w miłość, która jest wieczną:
Na matkę wspomnij swą.

ADAM ASNYK.

Wzrost i waga do 18 roku życia

Wciągu pierwszych 4 dni waga noworodka spada o $^1/_{14}$ $^1/_{15}$ ciężaru pierwotnego t. j. około 170—222 gr., w ciągu następnych 4 dni następuje wyrównanie tak, że 8-go dnia waga ciała równa się wadze dnia pierwszego. Od 9-go dnia noworodek stale na wadze przybywa.

Wiek	Mężczyźni		Kobiety		Przyrost wagi	
	Wzrost w cm.	Waga w kg	Wzrost w cm	Waga w kg.	dzienny (gramów)	miesięczny wzgl. rocz.
Noworodek	50·6	3·45	50·1	3·22	—	—
1 miesiąc	54·1	4·11	50·8	4·00	25—35	750 gr.
2 miesiące	55·6	4·84	57·5	4·79	23—32	700 „
3 „	59·9	5·67	59.3	5·41	22—28	650 „
4 „	60·5	5·87	61·0	5·87	20—22	600 „
5 „	63·0	6·80	62·2	6.43	18	550 „
6 „	64·4	7·02	64·0	6·86	17	500 „
7 „	66·1	7·15	64·9	6·94	15	450 „
8 „	67·4	7·58	66·9	7.40	13	400 „
9 „	67.9	8·31	67·0	7.53	12	350 „
10 „	69·6	8·41	67·0	7·59	10	300 „
11 „	71·0	8·59	68·1	7·76	8	250 „
12 „	70·7	8·48	71·8	8.28	6	200 „
2 lata	79·1	11·0	78·1	11·0	—	2·0 kg.
3 „	86·4	12·5	85·4	12·4	—	1·5 „
4 „	92·7	14·0	91·5	13·9	—	2·0 „
5 „	98·7	15·9	97·4	15·3	—	1·5 „
6 „	104·6	17·8	103·1	16·7	—	1·0 „
7 „	110·4	19·7	108·7	17·8	—	2·0 „
8 „	116·2	21·6	114·2	19·0	—	2·0 „
9 „	121·8	23·5	110·6	21·0	—	2·0 „
10 lat	127·3	25·2	124·6	23·1	—	2·5 „
12 „	137·5	29.0	135·2	29·0	—	4·0 „
14 „	146·9	37·1	144·6	36·3	—	—
16 „	155·4	45·4	152·1	43·5	—	—
18 „	163·0	53·9	156·2	49.8	—	—

Normalne wyrzynanie się zębów.

ZĘBY MLECZNE

Dwa środkowe siekacze dolne	w 6—8 m
4 siekacze górne, z początku środk., potem boczne	„ 10—12 „
4 pierwsze zęby trzonowe oraz siekacze boczne dolne, wyrzynają się w porządku następującym: naprzód dwa przednie trzonowe górne, potem 2 boczne siekacze dolne i w końcu 2 przednie trzonowe dolne	„ 15—18 „
4 kły — naprzów 2 górne potem 2 dolne . . .	„ 18—24 „
4 drugie trzonowe	„ 30—36 „

ZĘBY TRWAŁE

4 pierwsze trzonowe duże wyrzynają się . . .	w 6—7 roku
4 siekacze środkowe	„ 7—8 „
4 siekacze boczne	„ 8—9 „
4 pierwsze trzonowe małe	„ 9—11 „
4 drugie trzonowe małe	„ 10—11 „
4 kły	„ 11—13 „
4 trzonowe duże	„ 12—14 „
4 zęby mądrości	„ 17—25 „

Stosunek chorób zębów do ogólnego stanu zdrowia.

Coraz częściej wydarza się obecnie, że do dentystów przychodzą z polecenia lekarzy wewnętrznych pacjenci, z żądaniem, by im wyjąć ząb z fistułą lub spróchniałe korzenie i nadmieniają, że jakaś odległa nawet od zębów choroba ma za przyczynę cierpienie zębów. — Wiedzą wszyscy, że zepsute zęby utrudniają żucie i mogą powodować zaburzenia trawienia. To zaś jednak, że zęby i ich cierpienia wywołać mogą i inne choroby jest mniej znane. Ropa koło chorego zęba może się dostać w sąsiedztwo zwłaszcza do jamy szczękowej tak zwanej Highmora i w niej wywołać zapalenie, przebić się do oczodołów i spowodować ślepotę, a znane też są wypadki, że ropienie wywołać może zapalenie opon mózgowych lub ogólne zakażenie krwi ze zejściem śmiertelnem. Czyż jednak jest to możliwem, by i inne choroby, zwłaszcza chroniczne i to narządów nie pozostających pozornie w styczności z zębami i nie leżących w ich sąsiedztwie mogło mieć swe źródło w chorobach zębów? A jednak tak czasem bywa!

Ludzie przyzwyczaili się widzieć w zębach jakieś martwe

organa, tymczasem są one tworami wysoce zróżniczkowanemi, żywemi, zaopatrzonemi obficie w naczynia krwionośne i nerwy, nawet bogaciej jak inne części ciała tych samych rozmiarów. Organizm ludzki stanowi jedność w której każda część pozostaje w ścisłym związku z innemi i dlatego choroby jednego narządu odbijają się nieraz równocześnie na funkcjach innych, a tyczy się to tak samo i zębów, które niestety przez wielu ludzi bywają zaniedbywane. Kto z nas nie zna przykrych bólów ucha, które w końcu okazują się następstwem zachorzenia zębów, kto nie zna bolesnego powiększenia gruczołów szyjnych towarzyszących zapaleniu okostnej! Każdy ząb jest małą istotą żyjącą dla siebie, a w jego wnętrzu leży dobrze ukryta miazga złożona z nerwów i naczyń krwionośnych, dalszy ciąg nerwu i naczyń szczęki wchodzących do zęba przez otwór na wierzchołku korzenia co nam już wskazuje, że zęby pozostają w ścisłym związku ze systemem nerwowym i krwionośnym całego organizmu. Zęby jak wiadomo psują się łatwo co zowiemy próchnicą. Przyczyn tejże jest wiele. Jedną z nich są bakterje przebywające stale w ustach. Z chwilą, gdy szkliwo zęba zostanie w jakimś miejscu uszkodzone, bakterje dostają się do wnętrza, niszczą zębinę i wchodzą do miazgi. W tym stadjum można jeszcze przez usunięcie spróchniałych mas, wyczyszczenie zęba, ewentualnie wyjęcie nerwu, wypełnić wnętrze zęba masą czyli ząb zaplombować, by przez to zagrodzić bakterjom drogę do dalszego posuwania się. Bakterje bowiem mając drogę otwartą dostają się wzdłuż korzenia do zębodołów, wywołując tutaj zapalenie okostnej ze wszystkiemi przykremi następstwami, znanemi każdemu kto je przechodził. Takie zapalenie ustępuje samo lub po wyrwaniu zębów, lecz pozostać może drzemiące ognisko z którego bakterje drogą krwi mogą każdej chwili wtargnąć do organizmu. Organizm broni się przeciw temu nieraz w ten sposób, że na wierzchołku korzenia tworzy się guzek zwany ziarniniakiem, który jest niejako wałem ochronnym, chroniącym organizm od ogniska zakaźnego. Jeżeli jednak ściana takiego guzka ulegnie zwyrodnieniu lub uszkodzeniu, wtedy bakterje lub jady mogą nagle dostać się do reszty organizmu, co potwierdziły badania (zwłaszcza w Ameryce) licznych badaczy, którzy wykazali, że wiele chorób może powstać przez zawleczenie zarazków, względnie jadów, z takich guzków do organizmu. Udało się też te same bakterje co w zębie wykazać i w innych narządach, jak stawach, pęcherzyku żółciowym itp. a nawet wywołać sztucznie te same choroby u zwierząt w tychże narządach. Jest więc

---

Cnotliwa żona, matka, rządna gospodyni męża, dzieci, domowych szczęśliwymi czyni.

rzeczą bardzo możliwą, że takie choroby jak reumatyzm, zapalenie błony sercowej, zajęcie wyrostka robaczkowego, choroby pęcherzyka żółciowego i nerek, mają swe źródło czasem w chorobach zębów.

Z tego, cośmy wyżej powiedzieli widzimy, jakie czasem niebezpieczeństwa grożą organizmowi przez zaniedbanie uzębienia nie mówiąc już o tem, że zepsute zęby kaleczą nieraz policzki i język, wytwarzając bolesne owrzodzenia a nawet trwając dłużej, raka. Z tych też powodów każdy człowiek powinien dbać bardzo o swoje uzębienie i nie czekać na ból zęba, lecz dawać sobie co trzy do sześciu miesięcy dentyście rewidowa zęby, aby próchnicę wykryć w początkach i takową stłumić i uniknąć przez to smutnych nieraz następstw i powikłań.

Miłość uszlachetnia wszystko, ale tylko wówczas, gdy jest wielka, gdy jest jedna na całe życie.

DOBRE RADY DLA MATKI.

Matko! Najświętszym Twoim obowiązkiem jest karmienie dziecka piersią. Mleko Twoje daje dziecku zdrowie i siły do zwalczania chorób. Prawie każda matka może sama karmić, więc i Ty możesz. Jeśli w pierwszych dniach masz mało mleka, czekaj cierpliwie. Cierpliwe przykładanie dziecka do piersi napewno doprowadzi cię do możności karmienia. Przykładaj dziecko do 6-go miesiąca co trzy godziny, od 6-go co cztery godziny. Karmić należy 5—6 razy na dzień przez 9 miesięcy. W nocy matka i dziecko śpią. Już w 3-cim miesiącu musisz dodawać dziecku surowe soki z jarzyn lub owoców. W 6-tym miesiącu możesz zamiast jednego karmienia dać dziecku obiad, składający się z grysiku na rosole, z jarzyny i kompotu. Odstawiać dziecko od piersi stopniowo, lecz nigdy w czasie wielkich upałów. Po zastąpieniu obiedniego karmienia piersią powyższem jedzeniem, nadchodzi czas na wycofanie karmienia na 2-gie śniadanie i podwieczorek, na które możesz podać roztarty sucharek z mlekiem. Gdy dziecko Twe kończy osiem miesięcy, przykładaj je do piersi tylko rano i wieczór, tak, żeby w 9 miesiącu i te karmienia zastąpić kaszką i w ten sposób zakończyć żywienie z piersią. Tak karmione dziecko będzie zdrowe. Nigdy nie odstawiaj dziecka od piersi przed 9 miesiącem życia bez porady lekarza. Jeśli masz mało pokarmu, pamiętaj, że każda kropla mleka matki jest dla dziecka ważna i sama pierś

lub pierś naprzemian z flaszką zawsze jest lepszą, niż sama flaszka. Jeśli musisz dziecko dokarmić, staraj się o świeże i czysto przygotowane mleko. Mleko przed podaniem dziecku musisz zagotować w czystem garnku (wrzeć powinno tylko przez 2—3 minut) po ugotowaniu przykryj i staw razem z garnkiem do zimnej wody albo na lód, bo tylko w zimnie mleko nie psuje się. Używaj flaszek dwustu gramowych z okrągłem, dostępnem dla czyszczenia dnem i z dokładną podziałką, żebyś zawsze wiedziała, ile dziecko wypije. Smoczek do flaszki powinien być zwykły (bez rurki), przekłuty igłą, opaloną na ogniu. Po użyciu flaszki natychmiast nalej do niej wody, wyczyść ją szczoteczką, a następnie zaś wygotuj w wodzie z sodą. Smoczek po użyciu wypłucz w ciepłej wodzie i włóż do czystej szklanki. Raz na dzień smoczek należy wygotować. Nie oblizuj smoczka.

Zanim podejdziesz do oseska umyj ręce. Kąp dziecko przynajmniej raz na dzień, przyczem nie zmywaj gąbką, lecz włochatą rękawiczką. Twarzy dziecka nie myj wodą, w której je kąpiesz, lecz używaj do tego zupełnie czystej wody. Nigdy nie czyść dziecku ust. Nie jest to potrzebne, bo bezzębne usta dziecięce same się spłukają śliną. Wsuwanie do ust dziecka palca, chociażby owiniętego szmatką jest niebezpieczne, gdyż wycieraniem można uszkodzić delikatną błonę śluzową w ustach dziecka i przez to ułatwić dostęp zarazków chorobotwórczych do ustroju dziecka.

Pozostaw dziecku swobodę ruchów i nie zawijaj go w poduszkę. W czasie zimna dziecko powinno być ubrane w płócienną koszulę i wełniany kaftanik, w lecie zaś wystarczy sama koszula. Leżeć powinno dziecko w łóżeczku lub koszu na twardym materacyku, wypchanym słomą lub trawą morską, gdyż miękkie poduszki sprzyjają powstawaniu skrzywień kręgosłupa i zbyt ogrzewają. Nakrywać dziecko należy kocykiem a nie pierzynami lub poduszkami. Postaw łóżeczko dziecięce w najwidniejszym i najbardziej słonecznym miejscu Twego mieszkania, a więc najlepiej w pobliżu okna. Umeblowanie pokoju dziecięcego powinno być proste i łatwe do obmycia. Pokój musi być pilnie wietrzony i to zarówno w lecie, jak w zimie. Pamiętaj, że światło i powietrze są niezbędne dla życia i zdrowia dziecka, dlatego dziecko Twe powinno nawet w zimie 1—2 godzin, w lecie zaś kilka godzin na dzień spędzać na świeżem powietrzu. Obserwuj dokładnie Twe dziecko, a jeżeli zauważysz jakiekolwiek objawy niepokojące, wezwij lekarza.

BIEGUNKI LETNIE U DZIECI.

Począwszy od maja aż do końca sierpnia występują u niemowląt tak zw. biegunki letnie. Dzieci karmione piersią prawie nigdy nie zapadają na nie, zapadają natomiast dzieci karmione sztucznie. A dzieje się to z różnych przyczyn. Mleko krowie podczas upału łatwiej się psuje i ulega rozkładowi. **Dla-**

tego prawie każde dziecko mlekiem złem karmione, cierpi w lecie na zaburzenie jelitowe, — wskutek tego jest słabsze, mniej odporne i łatwiej ulega chorobie. Dalszą przyczyną biegunek są mieszkania, zwłaszcza w miastach duszne, źle przewietrzane, niehigjeniczne. Wreszcie wadliwe ubranie i zawijanie dzieci w grube, puchowe poduszki i nakrywanie niemi. — Wszystko to wywołuje przegrzanie ustroju a w następstwie tego chorobę. Zaczyna się ona nagle gorączką dochodzącą do 41° C., wymiotami, biegunkami, utratą przytomności, drgawkami i często kończy się śmiercią.

Zapobiec wystąpieniu tej strasznej choroby można przez całkowite, względnie przynajmniej częściowe karmienie dziecka piersią. W razie zachodzącej konieczności sztucznego karmienia, należy dbać, aby mleko krowie było świeże i nie fałszowane. Po przegotowaniu należy je przechować w zimnem miejscu pod przykryciem. W czasie dłuższych upałów, lepiej podawać pokarmy gotowane na wodzie, z małą ilością mleka lub zamiast zwykłych mieszanek 1/2 mleka, 1/2 wody lub 3/4 wody i 1/4 mleka a ponadto podawać dużo płynów w postaci czystej wody oczywista przegotowanej i ostudzonej lub herbaty z sacharyną.

Mieszkania wietrzyć, a o ile to jest możliwe, nie gotować i nie prać w izbie, w której przebywa dziecko. Ubierać dziecko w czystą i lekką koszulkę, nie trzymać w puchowej poduszce ani w domu, ani na wolnem powietrzu. Kąpać dziecko codziennie.

Jeżeli wystąpią powyżej wspomniane gwałtowne objawy chorobowe, natychmiast należy udać się o poradę do lekarza. Zanim lekarz jej udzieli należy stosować chłodne okłady na całe ciało, zmieniając je co pół godziny i podawać w dostatecznej ilości herbatę z sacharyną lub przegotowaną wodę. Dawniej, gdy nie znano przyczyn tej choroby, niemowlęta ginęły w lecie masowo.

CZY DZIECI MAJĄ PEŁZAĆ?

Wiadomo, że małe dzieci nim zaczną dobrze chodzić, z chęcią pełzają, bo łatwiej jest im przy tem zachować równowagę i nie grozi im upadek i potłuczenie. Zwłaszcza, pełzają długo dzieci słabowite, a zwłaszcza rachityczne, posiadające dużą, ciężką główkę, a wątłe nóżki. Pełzanie dziecka jest także wygodnem dla matki, bo może ona przez ten czas pracować i zostawić dziecko same, nie obawiając się zbytnio wypadku. Niektórzy są też zdania, że pełzanie wpływa dodatnio na kręgosłup i zapobiega skrzywieniom tegoż, co nawet leczniczo zastosował Dr. Klapp do leczenia skrzywień kręgosłupa. Niestety jednak i pełzanie nie jest pozbawione wad, a nawet niebezpieczeństw i dlatego wielu jest zdania, ażeby okres ten

Wpływ odżywiania na rozwój dziecka.

Normalny rozwój dziecka i jego zdrowie zależą w pierwszym rzędzie od jego odżywiania. Decydującą jest jednak nie ilość pożywienia, lecz jego jakość. Napychanie dziecka różnego rodzaju pokarmami, nie przedstawiającemi istotnej wartości odżywczej, prowadzi tylko do nadmiernego obciążania przewodu pokarmowego, a następstwem tego jest w krótkim czasie utrata apetytu oraz różne zaburzenia żołądkowe. Każda rozsądna matka dba przeto o to aby jej dziecko otrzymywało pełnowartościowe, wysokokaloryczne, bogate we witaminy pożywienie, które wpływa na budowę krwi i kośćca oraz na wzrost.

Takiem pożywieniem jest Ovomaltyna, która zawiera w skoncentrowanej formie wszystkie niezbędne składniki odżywcze, jak węglowodany, sole mineralne, witaminy A, i B. zwane witaminami wzrostu. Ovomaltyna podnosi wartość biologiczną mleka, odżywia i wzmacnia, nie obciążając zupełnie żołądka. Ovomaltyna posiada doskonały smak i nadaje się do stosowania jej w miejsce innych napojów na śniadanie. Dzieci odżywiane stale Ovomaltyną wykazują odporność organizmu, silne nerwy, doskonale się rozwijają i mają dobre samopoczucie.

jak najwięcej skracać i uczyć dziecko jak najszybciej chodzić, ewentualnie w odpowiednich przyrządach czy koszykach. Pełzanie przedewszystkiem jest niehigieniczne, zwłaszcza gdy dziecko pełza po brudnej podłodze, pełnej kurzu i bakterji, nieraz nawet bardzo groźnych, jak gruźliczych. Wdechuje ono przytem kurz, wala sobie rączki, zanosząc potem temi zbrudzonemi rączkami różne rzeczy do buzi. Pełzanie zbyt długo stosowane, oducza dalej dziecko od chodzenia, bo jest dla niego wygodniejsze, dalej wywołuje zanik, a raczej brak rozwoju podudzia i stóp i powoduje wygięcie kręgosłupa ku przodowi.

Z tych też powodów powinno się o ile możności pełzanie u dzieci ograniczyć do minimum, a jeżeli już dziecko ma pełzać, to powinno to czynić w warunkach higienicznych, a więc nie na podłodze, lecz na wyczyszczonym dywanie lub kocu i w pokoju posprzątanym, przynajmniej na dobrą godzinę przedtem i dobrze przewietrzonym, aby nie było kurzu. Pełzać, absolutnie nie powinny dzieci ze skłonnością do wygięcia kręgosłupa ku przodowi lub cierpieniom kręgów, dalej dzieci chore na cierpienia brzuszne, kolanek, a wreszcie dzieci z dużą ciężką główką.

Bóg jest wszechmiłością, kto więc kocha ludzi, ten spełnia Jego najwyższe przykazanie.

Zwalczanie zimowej śmiertelności u niemowląt.

W zimie niemowlę jest więcej, niż kiedykolwiek, narażone na niebezpieczeństwa chorób dróg oddechowych wskutek zakażenia, które często bywa określone jako „zaziębienie". W zimie więcej dzieci umiera na zapalenie płuc, niż w lecie na biegunkę. Dlatego też należy dzieci uodporniać przez właściwe odżywianie, odpowiednie ubranie, ruch na świeżym powietrzu. Strzec je należy od zakażenia się i od stykania się z ludźmi, którzy są zakażeni lub kaszlą.

Oseska należy karmić piersią możliwie długo, nie przekarmiać go kaszami ani mlekiem, natomiast dawać mu jeszcze więcej niż w lecie jarzyn i owoców.

Dzieci zbyt tłuste są bardzo wrażliwe na różne zakażenia, które łatwo wywołują zapalenie płuc.

Nie należy ubierać dziecka zbyt ciepło, a w mieszkaniu nie należy używać wełnianego przyodziewku i puszystego przykrycia (pierzyn!).

Nigdy nie należy tak ciepło otulać dziecka, aby się spociło w łóżeczku z gorąca...

W zimie z powodu częstej niepogody i zimna bywa skazane przeważnie na przebywanie w pokoju, gdzie obok niego nieraz znajdują się liczni dorośli, zarówno zdrowi, jak i chorzy. To też niebezpieczeństwo zakażenia w takich warunkach zwiększa się. Przez brak świeżego powietrza naskórek wydelikaca się, a dziecko staje się wrażliwszem na każde zakażenie. Pamiętać należy, że nawet lekki katar u niemowlęcia może przejść w zapalenie płuc, które grozi mu śmiercią!

Nawet w zimie należy możliwie często wynosić dziecko na powietrze. Hartowanie jest najlepszą ochroną przed chorobami! Na przechadzkę dla dziecka należy wyzyskać wogóle każdą godzinę słoneczną, zwłaszcza zaś godziny popołudniowe. Jednakże należy dziecko ochraniać przed silnym wiatrem, dla przechadzki wybierać ulice osłonięte i zaciszne, a przedewszystkiem unikać kurzu!.. Mieszkanie należy często przewietrzać przez otwieranie okien; jeżeli przytem powstaje przeciąg, łóżeczko należy osłaniać, lub otwierać okno w sąsiednim pokoju.

W żadnym wypadku nie na-

leży stawiać łóżeczka dziecka przy piecu; zdrowiej dla dziecka jest spać w chłodnej sypialni. Nawet w zimie można codziennie pozwalać dziecku przez jakiś czas leżeć i poruszać się zupełnie nago, przez co skóra się hartuje. Kąpiel nie powinna być ciepła, a dziecko po niej należy dokładnie osuszyć.

Należy ściśle przestrzegać, aby osoby, kaszlące lub zakatarzone nie stykały się z dzieckiem. Jeżeli matka się zaziębi, a sama musi kąpać dziecko i zajmować się niem, powinna nos i usta przywiązać czystą chusteczką, gdyż w wydalinach zakatarzonej osoby znajdują się bakterje, które mogą się stać niebezpieczne dla dziecka. Wszak powszechnie jest znane zarażenie się t. zw. „katarem"! Jeżeli pielęgnujemy kogoś z rodziny w chorobie, należy przedewszystkiem zaopatrzyć dziecko, umywszy poprzednio ręce, a potem dopiero przejść do chorej osoby, poczem znów należy ręce umyć, zanim dotkniemy się dziecka. Nigdy nie należy używać tej samej chusteczki dla siebie i dla dziecka, bo w ten sposób przenosimy zarazki nawet ze zdrowej osoby na dziecko.

ALKOHOL I DZIECKO.

W krajach, opanowanych przez alkoholizm, niestety, i dzieci nie są od niego wolne. Niektóre z nich już w niemowlęctwie zapoznają się z tą trucizną. Nie znając zgubnych skutków alkoholu, matki dają oseskom wódkę, gdyż spostrzegły, że dzieci po kilku kroplach zasypiają; uważają one przeto alkohol za „dobry" środek do uspokojenia dziecka, podobnie, jak również szkodliwy odwar z główek maku, podawany dzieciom wiejskim. Matki nie wiedzą, że alkohol jest silną trucizną wogóle dla ustroju ludzkiego, zwłaszcza zaś dla dziecka. Straszne skutki alkoholu dla dorosłych stają się zabójczemi dla dziecka, którego ustrój jest znacznie wrażliwszy na wszelkie szkodliwości.

Matki, podające dzieciom alkohol, niszczą im zdrowie nietylko cielesne, lecz i duchowe, czyniąc z nich matołków, gdyż alkohol przytępia umysł dziecięcy.

Kraepelin, słynny profesor uniwersytetu, badał sprawność duchową ludzi wstrzemięźliwych i ludzi używających napojów alkoholowych. Między innemi stwierdził on, iż po użyciu nieznacznej dawki piwa lub wódki, pamięć słabnie. Niewstrzemięźliwi mogli zapamiętywać zaledwie 1/3 liczb, które zapamiętywali ludzie nie pijący. Pamięć jest jednym z bardzo ważnych czynników rozwoju umysłowego. Matki przeto, podające dzieciom nawet najmniejszą ilość napojów alkoholowych, ogłupiają je i niszczą ich zdrowie cielesne.

Matki! Chrońcie swe dzieci nawet przed najmniejszą ilością trujących napojów alkoholowych.

Droga do choroby dziecka.

Smoczek — ten popularny, a tak wstrętny środek do „zatykania" dziecku buzi, — aby „miało co ssać", aby nie krzyczało, kryje w sobie tyle szkód i niebezpieczeńtw dla zdrowia i życia, że jak wiadomo, we Francji zakazano osobną ustawą, na propozycję sfer lekarskich, wyrabiania i sprzedawania tych pomocników śmierci.

Jest to bowiem znakomite narzędzie do zakażania przewodu pokarmowego u dziecka — wszelkiego rodzaju zarazkami chorobotwórczemi na które są niemowlęta tak specjalnie wrażliwe.

Jakże często bowiem, wala się taki smoczek po pościeli, podłodze i różnych brudnych przedmiotach, jakże często matka lub nieuświadomiona służąca znaleziony na ziemi smoczek ociera z kurzu niezbyt czystą szmatką, a nawet nieraz i o spodnicę, a tymczasem nawet ręce wkładające ten smoczek do ust, choćby świeżo umyte są już zbiorowiskiem bakteryj.

To też w 99 na 100 przypadków zachorowań małych dzieci, — na pytanie matki: „skąd wzięła się choroba?", lekarz odpowiedzieć może śmiało i z czystem sumieniem „ze smoczka". Tak. — Bo jakaż to łatwa droga zaszczepienia dziecku przez smoczek chorób żołądka, kiszek, grypy, gruźlicy, błonicy itd. itd., tych najcięższych plag chorobowych, nie mówiąc już o krótkotrwałych gorączkach, będących nieraz dla lekarza zagadką, a napełniających rodziców śmiertelnem strachem. ,

Im młodsze dziecko, tem jego przewód pokarmowy wrażliwszy i mniej odporny na różne zarazki, które żołądek dorosłego bez szkody strawi (np. mleko choćby skwaśniałe). Dlatego usta dziecka, tem więcej niemowlęcia winno się chronić od wszelkich brudnych dotykań i zatykań.

Ale nietylko to. Smoczek przyzwyczaja dzieci, do brania do ust i ciągłego mamlania różnych rzeczy, któremi się nieraz dławią na śmierć lub łykają z niebezpieczeństwem dla żołądka i kiszek.

Trzeba więc zejść z drogi do choroby, na drogę do zdrowia i... wyrzucić za okno smoczek.

O dzieciach wyjątkowych.

W życiu codziennem stykamy się z dwiema grupami dzieci wyjątkowych: albo mamy do czynienia z dzieckiem niezwykle uzdolnionem („cudowne dziecko"), którego zdolności najczęściej są jednostronne, albo też zdolności umysłowe i właściwości moralne dziecka są upośledzone, i wówczas dziecko wymaga specjalnej opieki, wyjątkowego czuwania nad niem i to zarówno wychowawcy, jak i lekarza. Musimy tu stwierdzić smutny fakt, że rodzice najczęściej dopiero po wielu latach bez owocnych wysiłków zgłaszają się z dzieckiem wyjątkowem do lekarza, a brak stosownego w tym kierunku wyszkolenia u pedagogów nie pozwala im szybko zorjentować się w typie dzieci wyjątkowych i oddać je pod obserwację lekarską. Prawdopodobnie mało kto wie o tem, że w Polsce według ostatnich danych statystycznych mamy przeszło 100 tysięcy dzieci wyjątkowych! Przerażająca liczba ta wymaga zastanowienia się nad sposobami zmniejszenia tej klęski, a przynajmniej uczynienia wszystkiego, co mogłoby wpłynąć na jej złagodzenie. Przedewszystkiem zastanowić się musimy nad tem, co rozumiemy pod mianem „dziecka wyjątkowego?"

Do tej kategorji dzieci zaliczamy dzieci głucho-nieme, których jest w Polsce w wieku szkolnym około 5 tysięcy, dzieci niewidome, których mamy 4 tysiące, dalej idą dzieci upośledzone umysłowo, których mamy około 80 tysięcy, wreszcie do 10 tysięcy naliczymy dzieci upośledzonych moralnie.

Nad dwiema pierwszemi kategorjami dzieci wyjątkowych nie będziemy się zbytnio rozwodzić: dziecko niewidome lub głuchonieme jest wysoce nieszczęśliwe i wymaga bezwzględnie szkoły pomocniczej, przez umożliwienie nauczania się czytania i pisania oraz porozumiewania się z otoczeniem. Na zachodzie w tym kierunku uczyniono już bardzo wiele i bez przesady można powiedzieć, że nie do pomyślenia jest stan taki, aby dziecko głuchonieme lub niewidome nie przeszło przymusowej nauki. W Polsce istnieje kilkanaście zakładów dla głuchoniemych, w których uczy się przeszło 1000

dzieci, a więc niespełna 25 proc. ogółu, dla niewidomych zaś posiadamy tylko 4 zakłady, kształcące około 200 dzieci, zatem zaledwie 6 procent wszystkich niewidomych w wieku szkolnym.

Źle przedstawia się sprawa opieki nad moralnie zaniedbanemi dziećmi, lecz może najgorzej jest z dziećmi umysłowo upośledzonemi, gdyż zaledwie 30-ta część tych dzieci, znajduje pomieszczenie w szkołach specjalnych.

Statystyka lat ostatnich wykazuje niezmierny wzrost liczby dzieci nerwowych, podnoszą to w swoich pracach jednogłośnie lekarze i wychowawcy. Jest rzeczą znamienną, że kiedy przed wojną dziecko nerwowe pochodziło najczęściej z rodziny inteligentnej, a w każdym razie z miasta, to w obecnych czasach nawet dzieci chłopskie stają się coraz bardziej nerwowemi, zasilając kadry dzieci wyjątkowych. Wiedza lekarska ostatnich czasów bardzo żywo interesuje się przejawami nerwowej anormalności udzieci, bada i obserwuje dzieci idjotyczne, matołki, głuptaki, dzieci ogólnie nerwowe i zwyrodniałe. Baczną uwagę wiedza nowoczesna zwróciła na młodocianych przestępców i moralnie zaniedbane dzieci, kóre ocenia obecnie pod kątem widzenia stanów psychopatycznych. Podkreślić należy, że dzieci wyjątkowe często są obarczone dziedzicznie, wywiady bowiem stwierdzają u przodków tych dzieci choroby umysłowe, alkoholizm, poważne choroby weneryczne itd. Rodzą się więc już te dzieci z zalążkiem anormalności, jeśli ciężka choroba zakaźna już w łonie matki nie stanie się również podwaliną ich anormalnego rozwoju, choćby obarczenia dziedzicznego wówczas nie było wcale.

Dziecko z rodzin t. zw. „nerwowych" wymaga specjalnych warunków życia, odpowiednich warunków mieszkaniowych, właściwego odżywiania, wychowania i odpowiedniego otoczenia. Brak ich sprzyja rozwojowi niedomogi nerwowej, która z czasem stanowi o kalectwie człowieka na całe życie.

Obrazy dzieci wyjątkowych pod względem nerwowości są najróżnorodniejsze, począwszy od ciężkich idjotów, matołków i głuptaków — aż do dzieci t. zw. nerwowych, psychopatycznych, histerycznych itd. Idjotyzm to nieuleczalna postać niedorozwoju umysłowego, powstała wskutek wrodzonego niedorozwoju mózgu. Dzieci idjotyczne pozostają na poziomie zwierząt, o kształceniu. których niema mowy.

W górskich okolicach spotykamy dzieci kretyniczne. Kretynizm powstaje wskutek niedorozwoju gruczoła tarczowego. Dzieci takie są leniwe, apatyczne, powolne. Można je leczyć niekiedy z dobrym skutkiem. Głuptak w rodzaju swoim zatrzymuje się na poziomie 6—7-letniego dziecka. Pamięć i uwagę ma słabą, choć u głuptaków mogą wystąpić wybitne zdolności jednostronne w kierunku plastyki lub muzyki. Zazwyczaj automatycznie wypełniają te czynności, natomiast bez wychowania stają się włóczęgami, zbrodniarzami i prostytutkami. Istnieją postacie ograniczenia umysłowego, które znajdują się już na pograniczu normy. Dzieci takie uczą

się w szkołach pomocniczych, gdzie tempo pracy jest powolniejsze, sposób nauczania dostosowany do psychiki dziecka zahamowanego w rozwoju umysłowym.

Po przebytych chorobach mózgowych dziecko normalne może się stać dzieckiem wyjątkowem. Szczególną uwagą należy otoczyć dziecko padaczkowe, które miewa napady albo też tylko objawy poronne, jak krótkotrwałe omdlenia lub zawroty głowy. Charakter dziecka padaczkowego jest odmienny od dzieci zdrowych. Dziecko takie jest drażliwe, gwałtowne, ponure, impulsywne. Zdradza objawy egoizmu hipokryzji i jest zdolne do przestępstw.

Bardzo liczna jest kategorja dzieci, o których ogólnie mówi się, że są „nerwowe". Są to dzieci zdradzające nadmierną pobudliwość, nierówność, brak harmonji, niekiedy zaś duże uzdolnienia. Dzieci te wychowują się dość trudno, rodzice z niemi mają zazwyczaj dużo kłopotów i trosk, często zmuszeni są usuwać je z domu i umieszczać w zakładach leczniczych lub wychowawczych. Normalna szkoła dla dzieci tego rodzaju jest nużąca, uwaga ich szybko gaśnie, nie mogą dostosować się do trybu życia szkolnego, do pewnego systemu ładu i porządku. W cięższych przypadkach tego rodzaju występują myśli natrętne, stany lękowe, zaburzenia płciowe itp.

Wreszcie wspomnieć należy o jeszcze jednej grupie dzieci wyjątkowych, a mianowicie o dzieciach moralnie upośledzonych, które nałogowo kłamią, kradną, oszukują, zapełniając już w wieku młodocianym ławy oskarżonych i więzienia...

Co robić, aby nie było dzieci nienormalnych? Właściwa praca powinna iść w kierunku zapobiegawczym. Należy zapobiegać rodzeniu się dzieci nienormalnych. Ciężko obarczeni dziedzicznie, chorzy umysłowo, alkoholicy nie powinni mieć dzieci. To pierwszy nakaz. A dalej — dziecko nerwowe musi mieć odpowiednie warunki dla swego rozwoju w domu i w szkole. Dziecko nerwowe musi odpowiednio odżywiać się, spać, pracować, odpoczywać, uprawiać sporty itd., jak to wskaże lekarz-specjalista indywidualnie dla każdego dziecka.

Z dzieci wyjątkowych przy wspólnym wysiłku lekarza i wychowawcy często powstają istotnie dzieci „wyjątkowe" ale w znaczeniu dodatniem, samodzielnie myślące, wartościowe, twórcze.

Leczyć czy zapobiegać?

Choroby rozpoczynają się i przebiegają bardzo niejednakowo. Jedne mają początek nagły i przebieg bardzo gwałtowny, ale kończą się zwykle pomyślnie, inne mają początek stopniowy, ledwo dostrzegalny, przebieg raczej łagodny, ale prowadzą prędzej czy później do śmierci. Tak czy inaczej, w każdym razie wszystkie choroby dają o sobie znać cierpieniem, i to pospolicie nazywa się — chorobą.

Czy trzeba kogokolwiek przekonywać, że w chorobie należy się leczyć? Naturalnie nie. Między dzikusem, żyjącym w jaskini i największym filozofem świata jest tu różnica tylko w sposobie usuwania bólu: jeden szuka ratunku w czarach, przesądach i litości bogów i półbogów, drugi w środkach lekarskich, wynalezionych drogą nauki i wiekowych doświadczeń. Do bajek należą opowiadania, że zwierzęta także się leczą, że znają różne środki lecznicze w rodzaju traw, przedłużających ich życie, lub usuwających ból, ale niewątpliwie instynktem wiedzione zwierzęta szukają ulgi w cierpieniu np. nie jedząc w chorobie albo układając się w taki sposób, żeby najmniej cierpieć.

Czy cierpienia „choroby" kiedykolwiek przestaną istnieć? Pewno nigdy, bo są związane z życiem. Choroby te lub inne istniały od powstania człowieka na ziemi, będą istnieć do końca jego istnienia, grożąc mu bez przerwy od kołyski, aż do grobu, choć może ich być znacznie mniej, niż dziś i mogą być o wiele mniej groźne. Dlatego też rozsądny człowiek lecznictwa nie zwalcza, a odwrotnie, dąży do tego, aby nietylko on, lecz każdy w potrzebie miał należytą pomoc lekarską. Możnaby nawet tak powiedzieć, że dziś każdy spełniający swe obowiązki obywatel ma prawo żądać trzech rzeczy: pracy, pomocy w chorobie, oświaty. A kadży, nawet najuboższy człowiek, nędzarz ostatni powinie mieć w chorobie fachową pomoc, choćby choroba była nieuleczalna. Lekarz, nawet jeśli nie wyleczy, to przyniesie ulgę w cierpieniu, pocieszy, a nawet to dla umierającego ma bardzo duże znaczenie.

Tak, powiedzą czytelnicy, z tem się zgadzamy, ale czy naprawdę przeciwko powstawaniu chorób nie mamy żadnych środków? Czy możliwe, abyśmy byli skazani na wieczne choroby i

cierpienia? Mamy więc tylko czekać, kiedy choroba przyjdzie, kiedy nieszczęście na nas spadnie? Bynajmniej.

Choroba bowiem nie jest żadnym wymysłem szatańskim, nie jest zrządzeniem ślepego losu, a jest karą za przestąpienie praw natury, za pogwałcenie przykazań higjenicznych. Gdybyśmy wszystkie prawa natury znali i ściśle przestrzegali w życiu, nie byłoby chorób. Ale niestety, nie wszystko wiemy co powinniśmy, a wiele z tego co wiemy, nie umiemy, czy nie chcemy w życie wprowadzić. Ale jednak gdybyśmy tylko zechcieli, moglibyśmy dziś już wielu, bardzo wielu chorób pozbyć się na zawsze, nie dopuszczając do ich powstania. I opłaciłoby się to nam sowicie, bo zapobieganie chorobom jest tańsze i bardziej celowe, niż leczenie. Weźmy parę przykładów.

Wyobraźmy sobie, że ktoś cierpiał przez dłuższy czas na jakąś chorobę płuc, powiedzmy na gruźlicę. W tkance płucnej wytworzyły się gruzełki, a może nawet kawerny (jamy), wokoło których powstała dla obrony stwardniała zwapniała tkanka włóknista. Przecież tych zmian w zupełności nie usuną żadne leki, tak samo jak nie usunie żadne ziele zmian w wątrobie, czy w zwyrodniałych nerkach, naczyń zwapniałych wskutek używania alkoholu, wady serca powstałej po reumatyźmie, czy innej chorobie zakaźnej.

Weźmy przykład ospy. Każdy, nawet najmniej wykształcony człowiek rozumie, że lepiej jest od ospy zaszczepić się, niż później zachorować, choćbyśmy w samej chorobie mogli mieć najlepszą opiekę i najznakomitszych lekarzy świata. Zawsze szczepienie jest prostsze — z tem się wszyscy zgadzają, bo wszyscy wiedzą, że jest środek pewny, żeby na ospę nie zachorować, niema środka pewnego, żeby się z ospy wyleczyć.

Przejdziemy do innych chorób zakaźnych. Od duru (tyfusu) plamistego nie mamy szczepień, ale wiemy, że ta straszna choroba szerzy się wyłącznie przez wszy. Nie będzie wszy, nie będzie duru plamistego. Od duru brzusznego szczepienia mamy, ale przeciw tej chorobie posiadamy broń jeszcze skuteczniejszą, niż szczepienia, a mianowicie przez takie urządzenie życia, żeby wydaliny (kał i mocz) chorych nie przedostawały się z wodą i pokarmami (najczęściej) do ust ludzi zdrowych. W obu wspomnianych dopiero co chorobach nie posiadamy pewnych środków leczniczych, któreby nam gwarantowały powrót do zdrowia, nawet jakiegokolwiek, choćby zupełnie kiepskiego, kiedy choroba już się zjawiła, bo i w jednej i w drugiej nawet przy najlepszem leczeniu z pośród chorych umiera 10—15 procent, ale przeciw obu rozporządzamy jak najskuteczniejszemi środkami zapobiegawczemi. Trzeba tylko umieć, a nadewszystko chcieć je zastosować.

Takie przykłady możnaby mnożyć bez liku i to we wszystkich dziedzinach. Zresztą, gdybyśmy tylko życie nasze prowadzili nagół bardziej higjenicznie, niż czynimy, niejednej choroby pozbylibyśmy się na zawsze. Przekonany jestem, gdybyśmy nieco dbali o czystość ciała, odzieży, mieszkań, produktów

spożywczych, gdybyśmy mniej bali się świeżego powietrza, a więcej brudu, zaduchu, alkoholu, do wielu chorób moglibyśmy wcale niedopuścić.

Żeby zakończyć nasze wywody na ten temat, chcę wziąć dla porównania przykład dla wszystkich jasnych, a dobrze oświetlających omawianą sprawę. Co lepsze: latarnia morska, wskazująca na niebezpieczne skały podwodne, czy łódki ratunkowe dla podróżnych w razie rozbicia się statku? Tu niema wahań — każdy odpowie, że trzeba wszystko zrobić, żeby na skały nie najechać i dlatego potrzebna jest latarnia, t. j. w naszym wypadku zapobieganie, unikanie wszystkiego co zdrowie na szwank może narazić. Ale może zdarzyć się nieszczęście czy to wskutek niedbalstwa, czy też wskutek niecałkowitego jeszcze opanowania żywiołu przez człowieka. Trzeba to przewidzieć, trzeba odpowiednio przygotować statek, trzeba przygotować i łódki ratunkowe na wszelki wypadek, w naszych okolicznościach — pomoc lekarską. Przedewszystkiem więc latarnia, ale naiwnością byłoby polegać tylko na latarni, bo pewne wypadki są nieuniknione i na nie trzeba być przygotowanym.

Tak więc zapobieganie jest wyższym nakazem rozsądku, leczenie koniecznością, której się pozbyć nie możemy. Leczenie rozumie każdy człowiek do zapobiegania potrzebny jest rozsądek, zdolność przewidywania, do tego potrzeba dorosnąć, ale każdy, kto do tego dorósł, rozumie, że w pewnych granicach zdrowie, jak każdy inny towar, jest do nabycia. Trzeba tylko umieć i chcieć!



Przy małej, wiejskiej kapliczce
stojącej wedle drogi,
Ukląkł, rzępoląc na skrzypkach,
wędrowny grajek ubogi...
Spraw to, ażebym zawsze umiał
dziękować Ci, Panie,
Że sobie rzępolę, jak mogę, że
daję Ci na co mnie stanie.
I niech się zawsze przyznaję
choć do najskrytszej przewiny
I wielką niech czynię spowiedź
w obliczu ludzkiej rodziny.
I niechaj pomnę w mem życiu,
czy bliskiem, czy też dalekiem
Żem człekiem jest przedewszystkiem
i niczem więcej jak człekiem.

Jan Kasprowicz.

Pogawędźmy sobie...

Dom i szkoła współpracują nad budzeniem w dziecku czynników samodzielności i zaradności życiowej, czemu mają służyć przedewszystkiem t. zw. zajęcia praktyczne, nowa dziedzina oddziaływania wychowawczego w programie nowej szkoły. Jest to dziedzina, związana z potrzebami i zainteresowaniami dziecka oraz całokształtem pracy szkolnej.

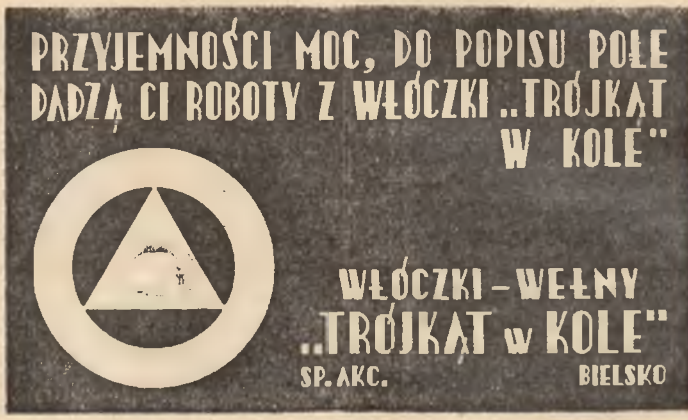
Zajęcia praktyczne w pierwszych oddziałach szkoły powszechnej uczą przedewszystkiem dziecko żyć. Zabiegi wychowawcze mają na celu podniesienie kultury życia codziennego dziecka, a przez to pośrednio i jego środowiska. Mają one przyczyniać się do rozbudzenia w dziecku uczuć czynnej życzliwości w stosunku do najbliższego otoczenia a w szczególności — matki, nauczyciela, służby domowej i szkolnej. One stanowią jak gdyby tworzywo do rozwijania wewnętrznej postawy dziecka, opartej na miłości, szacunku i życzliwości wobec człowieka i przyrody.

Druga część zajęć praktycznych t. zw. zajęcie rękodzielnicze przenoszą dziecko w realny świat rolnictwa, ogrodnictwa, rękodzieła i techniki. Dziecko poznaje materjały i narzędzia z któremi styka się w życiu codziennem. Poznaje wartość pracy ręcznej, jej rozmaite techniki i ocenia godność tej pracy. Poznaje w czasie wycieczek przemysłowych nasze wytwórnie, warsztaty, fabryki; przez co styka się bezpośrednio z przemysłowo-gospodarczą stroną naszego życia. Poznaje i ocenia w miarę możności swego umysłu znaczenie środków i urządzeń technicznych dla pracy człowieka. Poznaje maszynę i różnice między wynikami pracy mechanicznej a ręcznej. Uczy orjentować się w czasie potrzebnym do wykonania danej pracy. Samodzielnie organizuje własną pracę. Młodzież żeńska ponadto poznaje

rozmaite dziedziny gospodarstwa domowego, przechodzi praktycznie kurs szycia i kroju. Zajęcia praktyczne wskazują jej na wielkie znaczenie racjonalnych sposobów gospodarki w rodzinie dla całego życia społeczeństwa, rozwijając poszanowanie dla pracy domowej i zrozumienie jej godności.

Jeżeli dodamy, że praca ręczna odbywa się w szkole dzisiejszej w warunkach możliwie higienicznych i dobrych, fachowo, poważnie, z uwzględnieniem wieku i zainteresowań dziecka — to zrozumiemy, dlaczego dziecko samo garnie się radośnie do godzin zajęć praktycznych, dlaczego za niemi tęskni i dlaczego za nic na świecie, nie oddałoby przedmiotu, przez siebie samodzielnie wykonanego.

Embe.



Ważność wysyłania dzieci na kolonje.

Kto czy jako rodzic, nauczyciel, czy lekarz, miał sposobność obserwowania dzieci jadących i wracających z kolonji, tego uderzyć musiała wielka różnica w poprawie stanu zdrowia i wyglądu kolonistów. Dzieci zmęczone nauką, nieraz wątłe i mizerne, wracają ożywione wesołe, tryskające zdrowiem a przybytek na wadze nieraz bywa bardzo duży, bo kilka nawet kilo wynoszący. Korzyść z kolonji polega nietylko na dobrem odżywianiu, bo takowe nieraz mają dzieci ze sfer zamożniejszych w domu a mimo tego chorują i źle wyglądają. Przedewszystkiem działa tu znakomicie ciągły pobyt na świeżem

powietrzu, ruch, słońce, ewentualnie w pewnych wypadkach znowu wypoczynek i werandowanie. Wiele działa także tutaj dobry wpływ psychiczny otoczenia i kierownika kolonji, dzieci wyrabiają sobie pewną samodzielność i koleżeństwo żyjąc i mieszkając razem ze sobą. Naturalnie samo się przez się rozumie, że warunki zdrowotne kolonji powinny być znakomite. Na kolonje wybrać należy miejscowość zdrową, suchą w bliskości lasu i rzeki, dzieci powinny być przedtem dokładnie zbadane przez lekarza czy lekarzy szkolnych, czy prywatnych, którzy na odpowiedniej karcie zdrowia zaznaczyć powinni dla kierownika kolonji, swoje uwagi co do stanu zdrowia dziecka i jego niedomagań, dalej zaznaczyć czego dziecko unikać powinno, na co przy odżywianiu należy kłaść główny nacisk itp. Naturalnie dzieci powinny być przedtem dokładnie zmierzone i zważone a także potem, przed odjazdem z kolonji względnie po powrocie. Każda kolonja powinna pozostawać pod stałą opieką lekarską, względnie znajdować się w miejscowości, gdzie lekarz jest blisko i może przybyć na każde zawołanie, względnie regularnie kolonistów wizytować. Kierownikami kolonji powinni być ludzie mający odpowiednie wiadomości i to nietylko pedagogiczne ale także i higieniczne. Jasną jest rzeczą, że kolonje takie są kosztowne i wobec tego społeczeństwo powinno tutaj z całych sił pomagać zdrowiu dzieci zwłaszcza, że najliczniejszemi kandydatami do kolonji są właśnie dzieci ludzi biednych lub bezrobotnych, którzy nie mają na to funduszów by dzieci z własnych pieniędzy na kolonje posłać.

Kolonje wreszcie powinny być segregowane ze względu na zdrowie dzieci. Osobno należy wysłać dzieci zdrowe, lecz wątłe i wymagające wypoczynku, a osobno dzieci zagrożone pewną chorobą lub nawet chore na gruźlicę, skrofuły itd. Naturalnie, że i tutaj musi decydować lekarz, gdzie dziecko skierować należy. W samym budynku kolonji powinno wszystko odpowiadać wymogom higjeny. Powinny więc być duże przewiewne sypialnie, łazienki, względnie ubikacje do indywidualnego mycia się, duża sala czy weranda do zabaw i przebywania w dzień w czasie niepogody, pokój izolacyjny dla dzieci, które zapadły na jaką podejrzaną chorobę, pokój do badań lekarskich, wygodna jadalnia, higjenicznie urządzona kuchnia, magazyny na żywność i klozety, jakoteż nowoczesna pralnia bielizny. A.

Miłość jest kwiatem, przyjaźn owocem, podejrzlimość robakiem, jedno i drugie niszczącym.

Dusza ludzka jest jak pszczoła, która szuka słodyczy nawet na gorzkich kwiatach.

SŁOŃCE.

Wszystkim potrzebne do życia. W jego promieniach rozwija się rośnie i krzepi wszelkie stworzenie. Gdy nadejdzie wiosna i słońce silniej zaczyna przygrzewać, gdy w lecie pełnią swych promieni kąpie pola, góry i rzeki, wita je ptak śpiewem — roślina kwieciem. Tylko człowiek przez długi czas gardził słońcem i krył swe ciało przed jego promieniami.

Dopiero w ostatnich latach, gdy zrozumiano, jak wielkim czynnikiem leczniczym jest słońce, zaczęto głosić hasło kąpieli słonecznych wszędzie, na plażach, łąkach, leśnych polanach, balkonach, a nawet na płaskich dachach domów. Dziś kąpieli słonecznych używają szerokie masy, zaś na bronzowo opalona skóra stała się modna.

Jakie korzyści dają ustrojowi ludzkiemu promienie słoneczne?

Dzięki swoistym właściwościom, naświetlając skórę, wpływają na strawność całego ustroju. Badania wykazały, że wzrost dzieci postępuje szybciej, im więcej korzystają z promieni słońca. Działając na skórę, czynią ją jędrniejszą, prężystszą i bardziej atłasową, opalona, lecz nigdy nie poparzona słońcem skóra, jest odporniejsza na wszelkie zarazki. Szybko goją się rany i znikają pryszczyki. Polepsza się skład krwi, hartuje cały ustrój, leczą się nerwy. Ciało ludzkie staje się pod wpływem słońca piękne. Doskonale leczy, jest prawie jedynem lekarstwem usuwającem niedokrwistość (anemję), a w przypadkach krzywicy (choroby angielskiej) u dzieci jest słońce lekarstwem najskuteczniejszem. W leczeniu ogólnego odtłuszczenia jest bardzo pomocne, odgrywa bowiem dużą rolę w przemianie tłuszczu.

Słońce leczy gruźlicę, a zwłaszcza gruźlicę kości i skóry. — Wiadomo, że sanatorja dla chorych na płuca urządza się w górach, gdzie siła działania promieni słonecznych jest większa. Lecz leczenie to może odbywać się tylko według wskazówki lekarza, gdyż w niektórych przypadkach, pod wpływem słońca, mogą nastąpić u gruźlika katastrofalne skutki.

Słońce niszczy chorobo-twórcze drobnoustroje.

Mnożące się bardzo szybko bakterje najrozmaitszych cho-

rób, zagrażające na każdym kroku zdrowiu i życiu człowieka, giną pod działaniem promieni słonecznych, podobnie jak giną masowo w zalążkach komary i różne inne owady, roznoszące choroby.

Słońce jest lekiem, które jak każdy inny lek, jeżeli niema zaszkodzić, musi być użyte celowo.

Opalenie stało się modne.

A czegóż nie robi człowiek dla mody?

By nie dać się ubiec innym w zawodach do „czarnej skóry" często ze szkodą dla zdrowia, nieraz z narażeniem życia „smaży się" przez kilkanaście godzin, używa najrozmaitszych kosmetyków, smaruje ciało oliwą, olejkami orzechowemi — byle prędzej się „wyczernić".

Ustrój ludzki sam broni się przed nadmiarem słonecznych promieni. Czerniejąca skóra ma zadanie pochłaniać część promieni i nieprzepuszczać wgłąb ciała. Dlatego osoby, które opalają się powoli, a skóra ich pod działaniem promieni szybko czerwienieje, winny byc bardzo ostrożne, gdyż łatwo nastąpić może oparzenie. Szczególnie zaś należy być ostrożnym z opalalaniem niemowląt i małych dzieci. Niemowlętom wystarczy, gdy całkiem nago poleżą parę godzin w cieniu drzewa, starsze dzieci mogą bawić się w słońcu, byle tylko miały główkę osłoniętą lekkim białym kapelusikiem.

Oparzenia lżejsze przejawiające się pieczeniem, swędzeniem i łuszczeniem się naskórka, nie są groźne dla zdrowia, lecz nie przynoszą też żadnej korzyści. Oparzenia ciężkie wymagają wkroczenia lekarza i mogą po dłuższej chorobie pozostawić blizny.

Udar słoneczny jest następstwem silnego działania promieni słonecznych na głowę i objawia się silnym bólem głowy, zawrotami, rozszerzeniem źrenic, drgawkami i wymiotami.

Są to wszystko objawy podrażnienia opon mózgowych i mózgu, które występują pod wpływem prześwietlenia i przegrzania skóry. Najgroźniej objawy te występują u człowieka, który przed lub w czasie opalania się użył chociażby małej dawki alkoholu (piwo, wódka i t. p.).

Chorego należy przenieść w cień i wezwać natychmiast lekarza.

W czasie letnich miesięcy należy wykorzystać w największej mierze promienie słoneczne. Jednak jako zasadę należy postawić dążenie do zdrowia a nie uczynienie zadość modzie.

Nie każdy może i nie każdy musi się opalić, lecz każdy winien czerpać ze słońca zdrowie.

Nowy rok szkolny.

Rozpoczął się nowy rok szkolny. Wszędzie pełno młodzieży, kupującej książki i zeszyty. Rano zaludniają się ulice tłumem dzieci, dążących do szkoły. Zaczyna się nowy okres nauki, trudów, przyjemności i przykrości.

Rodzice zazwyczaj uważają, że spełnili swój obowiązek wobec dziecka, jeżeli kupili mu pod-

ręczniki, przybory szkolne i mundurek. Nie w całej pełni zdają sobie sprawę, że życie dziecka wkracza na zupełnie nowe tory i na jego wątłe barki spadają obowiązki, nieraz bardzo trudne i ciężkie. Dlatego na dziecko w roku szkolnym należy zwrócić osobliwszą uwagę, starać mu się pomóc, ułatwić zadania, wobec których nieraz staje bezradnie.

Dzieci, chodzące obecnie do gimnazjum i do wyższych klas szkoły powszechnej, należą do pokolenia wojennego, a więc pochodzą od niedożywionych matek i wzrastały w nędzy oraz w braku najniezbędniejszych środków do życia. To też są one wątłe, słabowite, rozwijają się one dosyć późno.

Dziecko się źle uczy. Ojciec się gniewa, często bije. Nie pomyśli, że może zawcześnie posłał je do szkoły. Nie poradził się lekarza, a przez to cierpią i rodzice, i dziecko, które nie może nadążyć za kolegami, przemęcza się, zniechęca się do szkoły, wreszcie zostaje w tej samej klasie. Nie potrzebne koszta i zmartwienie. Gdyby zaczęło się uczyć trochę później, byłoby silniejsze, bardziej rozwinięte i zupełnie dobrze dałoby sobie radę.

Dziecko przychodzi ze szkoły zmęczone, często zdenerwowane. Powinno teraz odpocząć, nie zabierać się narazie ani do zajęć domowych, ani do przygotowania lekcji. Nie wszyscy to rozumieją i zapędzają dziecko odrazu do książki, zapominając, że dopiero co przesiedziało nad nią 5 godzin w szkole. Nieraz rodzice uważają, że czas przebyty w szkole był rodzajem odpoczynku lub zabawy i zmuszają je do robienia porządku, szycia, prania lub opieki nad młodszem rodzeństwem.

Inni znów sądzą, że szkoła zbyt mało nauki daje dziecku. Obarczają je lekcjami muzyki, języków, nie dając wytchnąć ani chwili. Zabraniają dzieciom zabaw, rozrywek, powtarzając nieustannie: „ucz się!"

A dziecko słabo się rozwija w zniechęceniu i smutku. Zamiera w niem radość życia, staje się ono zgorzkniałe i niedołężne. Wyrasta zeń człowiek, który coprawda, posiada dużo wiadomości, ale jest bezradny i nie umie ani walczyć, ani dążyć do żadnego celu.

Szkoła nasza daleka jest od ideałów. Nie mamy jeszcze odpowiednich budynków, programy dopiero się tworzą. wiele jeszcze jest do zrobienia w tej dziedzinie. Mimo to szkoła powinna być dla dziecka radością, przyjemnością, powinna pozostać dla niego miłem i pięknem wspomnieniem dzieciństwa i młodości. Stanie się to tylko wówczas, jeżeli rodzice rozumnie odnosić się będą do nauki dziecka, postarają się nie przeciążać go nadmiernie i uszanują jego trud i wysiłek.

Życie dziecka w wieku szkolnym ulega zupełnej zmianie. — Dziecko, nieraz przyzwyczajone do nieustannego ruchu na świeżem powietrzu, musi pół dnia spędzić w zamkniętej sali szkolnej, siedzieć nieruchomo w ławce. Stąd zaburzenia w trawieniu, niedokrwistość, blednica, częste bóle głowy. To też należy na dziecko szkolne zwrócić specjalną uwagę, by otrzymywało dostateczną ilość odpowiedniego pożywienia lekko strawnego, w

tem podawać mu jarzyny i owoce. Należy również zabezpieczyć dziecku dostateczną ilość snu. Powinno ono iść wcześnie na spoczynek i spać przy otwartem lub przynajmniej uchylonem oknie, to pozwoli mu nabrać nowych sił i ochoty do pracy.

Wielu krzywd doznają dzieci podczas przygotowania lekcji. Siedzą one na niewygodnych krzesłach i zbyt wysokich lub niskich stołach, nieraz w półmroku, przy kopcącej, zdala stojącej lampie. Wskutek tego psują sobie wzrok i krzywią kręgosłup. Ileż tych sterczących łopatek, nierównych ramion i głów, przechylonych ku jednej stronie, widzimy w sali szkolnej! Nauczyciel podczas lekcji zwraca uwagę, aby dziecko, pisząc, trzymało oba łokcie na stole, aby siedziało prosto i zanadto nie zbliżało oczu do książki, czy zeszytu. W domu natomiast zazwyczaj lekceważy się te rzeczy. Nikt nie widzi, że dziecko powoli staje się kaleką i dopiero, gdy już jest zapóźno, zaczynają się zamęty, przyczem najczęściej wini się szkołę, choć zawinił brak dozoru i opieki domowej.

Nie można całej odpowiedzialności zrzucać na szkołę. Kształci ona umysł i charakter dziecka, ale nie zrobi nic, o ile nie będzie z nią współdziałać dobra wola rodziców. Do nich należy troska o dziecko w pozaszkolnej części dnia, o jego pożywienie, o jego zdrowie, troska o to, by dzieciństwo i młodość nie było dla niego ciężarem i bólem, tylko rozwijaniem się małego człowieczka, na zdrowego, silnei szlachetnego człowieka...

Co robić żeby ustrzec dzieci od chorób zakaźnych?

Są rodzice, którzy mówią: „nie wierzę w zarażenie, jak ma zachorować, to i tak zachoruje".

Są rodzice, którzy mówią: „Franka Kowalskich miała szkarlatynę, Stefcia bawiła się z nią ciągle i nawet spała w tem samem łóżku — i nic".

A są ludzie, którzy mówią: „Ja nie mogę wiedzieć, czy się zarażają, czy nie. Nie zajmowałem się tą sprawą, nie przyglądałem się setkom i tysiącom dzieci w szpitalach, nie znam się na tem. To jest rzecz uczonych, skoro oni doszli do tego, że choroby przenoszą się przez zarazki i że trzeba unikać tych zarazków — to trzeba ich słuchać.

Jak wam się zdaje, którzy z nich mają rację?

Taniej kosztuje uprzedzić chorobę niż się leczyć.

Dlatego:

1. Jeżeli jedno zachoruje — resztę odłączyć!

2. Myć im rączki przed każdem jedzeniem.

3. Czyściutko utrzymywać mieszkanie, pościel, bieliznę.

4. Tępić muchy, pchły, pluskwy, wszy i t. p.

5. Wietrzyć dobrze mieszkanie, otwierać okna, wpuszczać jak najwięcej powietrza, słońca, wietrzyć pościel!

SZKOŁY

Prywatne Gimnazjum żeńskie
INSTYTUTU MARJI
KRAKÓW, PĘDZICHÓW 16
Tamże pełna szkoła powszechna
— Dla zamiejscowych internat —

GIMNAZJUM ŻEŃSKIE ŚW. RODZINY
Kraków, Pędzichów 13.

Gimnazjum żeńskie im. Ks. Skorupki
S. S. PREZENTEK
KRAKÓW, ŚW. JANA 7.

Prywatne Żeńskie Gimnazjum
S. S. Kanoniczek św. Ducha de Saxia
— Kraków, ul. SZPITALNA 10. —

7-KLASOWA
POWSZECHNA
i 3-letnia szkoła zawodowa żeńska (średnia) im. św. Andrzeja z prawami szkół państwowych
KRAKÓW, GRODZKA 54.

Pryw. Gimnazjum żeńskie
Tow. Szkoły Ludowej
im. Fr. Preisendanza
w Krakowie, Groble 7, tel: 182-21.

GIMNAZJUM ŻEŃSKIE
i 6 kl. szkoła pow. koedukacyjna
im. S. Münnichowej
w Krakowie, ul. Potockiego Nr. 11.

PRYW. GIMNAZJUM ŻEŃSKIE
— IM. EMILJI PLATER —
Kraków, ul. Piłsudskiego 13
— — — Tel. 137-79 — — —

SZKOŁA
— Malarstwa i Rysunku —
art. mal.
A. TERLECKIEGO
— Kraków, Smoleńsk 20 —

Kursy maturyczne i dokształcające „WIEDZA“
Kraków, ul. Bronisł. Pierackiego 14. I p.

prowadzą **ustne lekcje** na kursach zbiorowych w Krakowie, oraz przygotowują **w drodzek orespondencji**, zapomocą świeżo, przez fachowych profesorów opracowanych skryptów, wskazówek, programów i tematów.

KURSY POWYŻSZE DZIELĄ SIĘ NA:

1. **Kurs maturyczny** gimnazjum.
2. **Kurs średni** 5-ta i 6-ta kl. gimn.
3. **Kurs niższy** w zakres 4-ch kl. gimn.
4. **Kurs 7-miu klas szkoły powszechnej**

UWAGA! Uczniowie kursów korespodencyjnych **otrzymują co miesiąc**, oprócz całkowitego materjału naukowego, **tematy 6-ciu głównych przedmiotów do opracowania.**

Na kursach „**WIEDZA**“ wykładają najwybitniejsze siły fachowe krakowskich państwowych szkół średnich.

Do dyspozycji uczniów (-enic) kursów zbiorowych, oraz korespodencyjnych posiadamy gabinet przyrodniczy i geograficzno-geoligiczny, jak również bogatą bibljotekę.

Żądać bezpłatnych prospektów.

CHRYSTUS I DZIECI.

Wiadomo, że umysł i serce dziecka najpodatniejsze są do wszelkich wrażeń; to biała tablica, od zapisania której zależy przyszłość; to puste pole, na którem zasiać możemy dobre lub złe. To, co się sieje w latach najmłodszych, wejdzie najgłębiej w krew i naturę człowieka. Trzeba więc uważać, aby Chrystus Pan zakrólował w tej duszyczce, zanim zapanuje w niej świat i własne „ja". Musimy zarzucić, dawne poglądy, że dziecko jeszcze za małe, aby je mogły interesować sprawy duchowne. Jest bowiem całkiem przeciwnie. Gdy maleństwo wychodzi ze stanu niemowlęctwa i zaczyna mówić, dusza jego najbardziej jest zdolna do zajmowania się takiemi rzeczami i najbardziej się do nich wyrywa. Chodzi więc o to, aby dziecku nie dać przesiąknąć na wskróś sprawami materjalnemi, aby nie wypełnić całego jego życia jedzeniem, zabawami, bo jeśli tem zajmiemy jego umysł i serce, to zamkniemy w niem furtkę wejścia dla Chrystusa Pana i nie pozwolimy Mu w niem zakrólować.

Dekret Ojca Świętego Piusa X, o dopuszczaniu dziatek do Komunji św., skoro tylko dojdą do używania rozumu — to fundament, na którym oprzeć należy całą sprawę królowania Chrystusa w duszach dziecięcych; ale jest to również nowy punkt wyjścia w wychowaniu dziatek od najwcześniejszego dziecięctwa. Pragnienie bowiem Komunji św. wtedy tylko w dziecku rozbudzi, gdy będzie miało kontakt z Panem Jezusem, gdy zaś od tego dziecko odgrodzimy, w takim razie cudu żądaliśmy od Pana Boga, chcąc, by pomimo wszelkich przeszkód pragnienie to w duszyczce rozwinął.

A więc, gdy dziecko dopiero szczebioce, już powinna matka, niańka, wychowawczyni zwracać jego uwagę na obrazki święte wiszące na ścianach, na wizerunek ukrzyżowanego Jezusa, Matki Najświętszej z Bożem Dzieciątkiem, pobudzać jego zainteresowanie i odpowiadać z ochotą na pytania, jakie niewątpliwie dziecko zadawać będzie. Zamiast napełniać mu główkę niedorzecznemi baśniami o rozmaitych czarownicach i kopciuszkach, albo też głupszemi jeszcze wymysłami, jakiemi nieraz niańki dzieci zajmują, a z których wpływ stanowczo źle się odbija w ich wychowaniu dalszem, — trzeba im opowiadać z obrazkiem w dłoni różne zdarzenia z życia Pana Jezusa

i Świętych, różne piękne legendy, jakich nie brak w naszej literaturze, odznaczając jednak od razu bezwzględne prawdy wiary od legendarnych opowieści, by dziecka nigdy nie karmić nawet pozorem fałszu. Oczywiście należy, jak najwcześniej uczyć dziecko przeżegnać się, prowadząc jego rączkę do czoła, piersi i ramion, choćby słów jeszcze nie potrafiło wymawiać. Zachęcać je do grzeczności tem, że się Dzieciątko Jezus z niego ucieszy. Mówić o niebie, o aniołkach, które strzegą dziecka, o tem, że Pan Bóg wszystko widzi i wszystko może. Nie bać się prowadzić trzy lub czteroletnie dziecko do kościoła i odrazu czuwać nad jego zachowaniem się, bo „tu jest Pan Jezus". Mówić o żywej obecności Jego w Najświętszym Sakramencie, jak we Mszy św. na głos kapłana zstępuje na ołtarz do małej hostji, aby przyszedł do serduszka dobrych ludzi i dobrych dzieci. Wskazywać na osoby komunikujące, brać dziecko ze sobą, gdy się przystępuje do Komunji św. A chociaż wcale nie idzie o to, aby zbyt często prowadzić dziecko na nabożeństwa, to jednak trzeba mu dać okazję do zaznajomienia się z temi rzeczami i zasmakowania w nich, to wszystko bowiem bardzo głęboko wnika w małą duszyczkę i obudza w niej pragnienie wczesnej Komunji św. A tak pierwsza Komunja św. nie będzie przyjmowana dlatego, że dziecko ma tyle a tyle lat, ale też dlatego, że samo będzie z upragnienem jej pożądać.

Miałem już nieraz szczęście widzieć owoce takiego wychowania, kiedy dziecko na długo przed tem, zanim weszło w obowiązki szkolne, zawiązało żywy stosunek z Bogiem, Matką Bożą i Panem Jezusem, zapoznało się z głównemi obowiązkami moralnemi i umiało potem cały swój światopogląd oprzeć na fundamencie Bożego prawa.

Nie myślmy, że przykłady takie, jak małej Tereni Martin, małej Wandy Malczewskiej są w naszych czasach rzadkością. Całe nieszczęście w tem, że nie znajdując należytego podtrzymania, maleństwa schodzą powoli na zwykłe przeciętne drogi. Często Pan Bóg zabiera wcześnie taką duszyczkę, aby ją od podobnego niebezpieczeństwa uchronić i tu jest właśnie przyczyna śmierci wielu świętych dziatek, o których w ostatnich czasach tak często czytamy i dziwimy się, dlaczego takie dzieci zwykle umierają.

Niechże więc matki i wychowawczynie chrześcijańskie wezmą sobie do serca ten obowiązek wprowadzenia zawczasu Królestwa Chrystusowego do powierzonych im duszyczek; które zaś nie są w stanie dać takiego wychowania dziecku, — niech je prowadzą jak najwcześniej do ochronki, kierowanej przez roztropne zakonnice, aby tam ,o ile można, tego ducha nabrały, a w domu niech to Boże dzieło podtrzymują. Doczekają się one wkrótce pociechy bo ich dzieci będą o wiele grzeczniejsze od innych i dlatego bardziej do rodziców przywiązane, odpłacać im się będą zaufaniem i szczerością i garnąć chętnie do życia domowego, nie tracąc przytem bynajmniej ani swobody, ani żywości dziecięcej, owszem, zachowując młodość duszy aż do siwych włosów, aż do śmierci.

Abecadło dla młodych kobiet.

(Ze starych ksiąg).

Aniołem na tej ziemi staje się niewiasta,
Jeśli w cnoty płci swojej zdobi się i wzrasta,
Jeżli pomna na swoje wielkie przeznaczenie,
Czynem trafia w myśl Stwórcy, w czyn zmienia natchnienie.

„**B**elek sobie wyjm z oka, potem źdźbło z ócz brata".
Tak nas nauczył Chrystus, Bóg i Pan wszech-świata,
Gdy Cię język złośliwy do obmowy nęci,
Miej tę boską naukę zawsze na pamięci.
I zanim poczniesz bliźnich nicować bez względu,
Poznaj pierwej błąd własny — i oczyść się z błędu.

Czas oszczędzaj jak złoto — nie trwoń czasu marnie,
Bo Ci to w dalszym wieku nie ujdzie bezkarnie;
Twe wrodzone talenta niech podwyższa praca,
Ta człowieka oświeca, uzacnia, wzbogaca.

Dobroć, tkliwość, łagodność, są to dary nieba,
O te skarby najbardziej Boga prosić trzeba,
Niemi wszystkich zniewolisz, osłodzisz pożycie,
One najpożądańsze są w każdej kobiecie.

Elegancja Twa cała niech zależy na tem,
By czystość była w domu; dom Twój jest Twym światem,
Czysta pościel, bielizna i czyste odzienie,
Czyste serce, myśl czysta i czyste sumienie!

Fanatyk jest szaleńcem — bigot syn nałogu,
Nie klepaniem pacierzy spodobasz się Bogu;
„Kochaj Boga nad wszystko, bliźniego jak siebie!"
Znoś w pokorze czas próby, Bóg pocieszy Ciebie.

Gospodyni zadaniem najwdzięczniejszem będzie,
Pilne oko na wszystko mieć zawsze i wszędzie —
Na wszystkiem w gospodarstwie musi się rozumieć,
I drugich by nauczyć, najpierw sama umieć.

Hałas, wrzawa z sługami nie działa skutecznie,
Trzeba czasem połajać, ale łajać grzecznie; —
Gdy zbyteczna powolność często ludzi psuje,
Naucz grzecznem łajaniem, gniew on Twój poczuje.

Igiełka, gdy się miga w płci nadobnej ręku,
Dodaje jej szacunku, powabu i wdzięku,
Bo muzyka, śpiew, taniec, wszystko to chwalebne.
Ale przytem koszulki także są potrzebne.

Kuchnia, pralnia, spiżarnia, to nie bagatele,
Do tego trzeba wprawy, doświadczenia wiele,
Bo wszystko złe jak z płatka, wszystko w swoim czasie;
Będzie tak — skoro pani domu na tem zna się.

Lekkomyślność, trzpiotaństwo, te szkodzą niewieście,
Czy ona mieszka na wsi czy w stołecznem mieście.
Wszędzie takt przyzwoity zachować należy,
Żeby nie uzuchwalać dość śmiałej młodzieży.

Łatwowierność jest wadą nieśmiałego wieku,
Wprzód się dobrze przekonaj, nim zaufasz człeku;
Zbadać, przejrzeć człowieka, na tem cała sztuka,
Nie dowierzaj naoślep, nikt Cię nie oszuka.

Majątek jest rzecz nie zła, kto go umie użyć,
Nim się można Ojczyźnie i biednym przysłużyć.
Im więcej będziesz miała dostatków, pieniędzy,
Tem więcej dłużną będziesz ubóstwu i nędzy.

Nauka już się ludziom stała koniecznością,
Oddawaj się nauce — kształć się z skwapliwością,
Albowiem jeszcze nigdy człek się nie przeuczył,
Głupi często i drugim i sobie dokuczył.

Oszczędność jeśli tylko w skąpstwo nie przechodzi,
Jest jak rola uprawna, co dostatek rodzi;
Ochydne skąpstwo zawsze stratą się opłaci,
Nie bądź skąpą — bo „skąpy zwykle dwakroć traci".

Piękność — piękny to kwiatek, lecz prędko okwita;
Godna politowania jest taka kobieta,
Która jak paw ogonem, pięknością się puszy,
Piękność bowiem bez cnoty, to ciało bez duszy.

Rzetelność — ta odwieczna ojców naszych cnota
Niech będzie Twym udziałem. — Licha to robota,
Kto matactwem, szacherką, chce dopomódz sobie,
Ten w moralnem znaczeniu, żywcem leży w grobie.

Szacunek przynależny w miarę zasług wieku,
Jak dług oddaj każdemu — uczciwemu człeku,
Nie pytaj: czy go jedwab czy płócianka kryje,
Często pod biedną szatą piękne serce bije.

Tarczą Twoją niech będzie skromność i niewinność; —
Postępuj prostą drogą, pełń swoją powinność;
Tarczą to Archanioła, z której grom uderza,
Jeśli szatan złowrogi, zgubić Cię zamierza.

Umiarkowanie w mowie, w każdym ruchu, czynie,
Wdzięk, godność osobista, przystoją dziewczynie
Bo gdy tylko kobieta w czemkolwiek przesadza,
Że niema wychowania sama siebie zdradza.

Wielkomyślność, szlachetność, śliczne to przymioty,
Wielkich praojców naszych rodowe to cnoty.
Nie bądź mściwą, czyń dobrze nawet i dla wroga,
Tą drogą się najłatwiej przybliżysz do Boga.

Życie ludzkie jest podróż — zrazu szczęściem łudzi,
Lecz miły, dobry nocleg, gdy podróż utrudzi;
Więc póki słońce świeci, w porannym Twym biegu,
Zrywaj kwiatki po drodze, lecz myśl o noclegu!

Niszczyć muchy!

W Nowym Jorku kupiectwo ogłosiło następujące prawidła celem tępienia much jako roznosicielek chorób zanieczyszczających produkta:

1. Nie wolno w sklepach, składach, pracowniach ani też w pobliżu, gromadzić odpadków, lecz te usuwać zaraz, lub zalewać wapnem i naftą.

2. Produkta spożywcze muszą być zakryte siatkami ochronnemi tak w sklepie jak i w domu.

3. Naczynia zawierające produkta lub odpadki powinny być szczelnie zamykane (tak samo zlewy, klozety i doły na śmiecie).

4. Nawóz musi być przechowywany w zakrytych jamach i skrapiany rozczynem wapna i karbolu.

5. Należy starannie oczyszczać ścieki domowe, a do rur co pewien czas wlewać naftę.

6. Okna kuchni, piekarni i jadalni powinny mieć siatki.

7. Gdzie są muchy — tam brud — gdzie czysto — tam niema much. Usuwajcie jedno i drugie!

8. W Anglji uczą dzieci w szkołach tępienia much, a w Londynie w r. 1915 otwarto wystawę pt. „Precz z muchami".

Podług dr. Gordona Haewleta muchy przenoszą nieraz tyfus brzuszny, ospę, ropienia, gnicie, cholerę, czerwonkę, karbunkuł, tak zwane letnie biegunki, jajka glist a nawet wszy. James Chrichton wykazał na łapce muchy 100.000 bakteryj.

Muchy gnębią zwierzęta domowe, przez co nieraz krowy dają mniej mleka, a bydło i konie gorzej pracują. Odstrasza muchy znakomicie niebieskie światło w szybach, a tępi chlorek wapna, karbolineum, nafta, kreolina np. rozpylane.

Jak usuwać wydzieliny z much.

Na szybach i żarówkach usuwa się spirytusem.

Na przedmiotach metalowych usuwa się wodą z dodatkiem kwasu solnego, na złoconych ramach usuwa się salmiakiem.

Na abażurach jedwabnych usuwa się gałgankiem umaczanym w ciepłej wodzie z octem, przez co brud znika, nie naruszając farby na jedwabiu.

Higiena ludzkiej nogi.

Jeżeli Rousseau twierdził, że kultura degeneruje ludzkość, to za typowy przykład tego powinien był podać nogę, gdyż żadna część ciała nie jest tak nieraz przez kulturę degenerowana, jak stopa. Człowiek kulturalny, nie mówiąc już o niekulturalnym, nietylko niedba o swoją nogę i nie zachowuje żadnej higjeny tejże, ale owszem czyni nieraz wszystko, by tej nodze zaszkodzić. Moda np. nakazuje nosić zgrabne buciki, ciasne, spiczaste na wysokich obcasach, w których wprawdzie stopa wygląda zgrabnie, lecz buciki te są narzędziem tortury stale deformującym nogę, a nawet z czasem u pięknej pani po zdjęciu bucika widzi się wprost przerażająco zniekształconą stopę, palce wygięte i powykrzywiane, pełno odgniotów i odparzeń. Nie rzadko znów stopa uledz może i innym schorzeniom i jeżeli na czas im się przy leczeniu nie zapobiegnie, człowiek również stać się może z czasem kaleką. Tak np. nie rzadką jest tak zwana płaska stopa, która jest wadą budowy lub wystąpić może wtedy, gdy człowiek przy zajęciu musi długo stać lub chodzić, albo też przybierze szybko na wadze i tyje. Cierpienie to zaniedbane, staje się potem bardzo przykrem i bolesnem i wprost uniemożebnia dłuższe stanie i chodzenie. Wadliwą budową jest też wystająca kostka przy nasadzie dużego palca.

Cierpienie to, szpecące nieraz bardzo nogę, da się jednak jeżeli już nie uleczyć, to przynajmniej zmniejszyć przez odpowiednie leczenie względnie operację. Widzimy więc z tego, że o nogę trzeba dbać bardzo i zachowywać skrupulatną czystość a przedewszystkiem nosić wygodne i higjeniczne obuwie przystosowane do kształtu nogi i nie uciskające palców. Otóż nowością jest nawet wprowadzenie pończoch, posiadających osobne palce tak jak rękawiczki. Powinno się prócz tego nogę, a zwłaszcza palce, często ćwiczyć i gimnastykować, a w razie jakichś schorzeń zwrócić zaraz o poradę do lekarza ortopedy. Byłoby wreszcie wskazanem, ażeby szewcy nasi ucząc się rzemiosła w szkołach wieczorowych, zapoznali się tamże dokładnie z budową nogi, najczęstszymi chorobami tejże i wyrobem bucików ortopedycznych w razie schorzenia stopy.

Praktyczne wskazówki

Z przedmiotów złoconych łatwo schodzi warstwa złota, o ile czyści się je ostrym kwasem lub proszkiem. Najlepszym środkiem jest letnia woda z mydłem i amonjakiem. Szczotki należy używać miękkiej i czyścić delikatnie. Po przeschnięciu przeczyścić miękką szmatką.

Zjełczeniu oliwy można zapobiec przez wlanie do butelki kilkunastu kropel alkoholu. Na skutek różnicy gęstości, alkohol utrzymuje się na powierzchni, jako lżejszy od oliwy z powietrzem, w konsekwencji — zjełczeniu.

Popstrzone przez muchy przedmioty dają się oczyścić sokiem z cebuli, utartej na trace i wyciśniętej przez muślin.

Plamy ze smoły znikają po natarciu masłem niesolonem. Ślady tłuszczu oczyścić benzyną.

Lakierowane podłogi, które przez częste wycieranie wilgotną ścierką straciły połysk, najlepiej dają się odświeżyć w następujący sposób: do 1/4 litra lnianego oleju wbić dwa białka, dobrze zmieszać i umoczoną w tym roztworze flanelą wycierać podłogę. Po pewnym czasie podłoga odzyska pierwotny połysk.

Farbę olejną z podłogi usuwa się w następujący sposób: miejsca poplamione polać na noc czystym, nierozcieńczonym ługiem, a nazajutrz zlać gorącą wodą z sodą.

Pchły u psa najłatwiej wytępić w następujący sposób: nacierać codziennie psa szczotką, zmaczaną w oleju lnianym, potem wymyć go czysta wodą z mydłem.

Zaśniedziałe srebro odzyskuje pierwotną barwę i połysk przez zanurzenie we wrzącym roztworze boraksu lub w gorącym ługu potasowym

Plamy z mleka na płótnach myć wodą i mydłem, na jedwabiu czyści się zmieszaną gliceryną z wodą i dodaje się trochę amoniaku.

Plamy z herbaty usuwa się podobnie, jak plamy z mleka.

Plamy z tłuszczu na skórkowych rękawiczkach. Zetrzeć okruchami z chleba, lub benzyną, względnie czterochlorkiem węgla zmyć.

Plamy z tłuszczu na płótnie. Przysypać proszkiem z wapna a następnie przykładać niezbyt gorące żelazko. Powtarzać aż do skutku.

Plamy z tłuszczu na linoleum. Posmarować plamę pastą z wody i kredy bulańskiej. Gdy zaschnie zetrzeć.

Plamy z tłuszczu na parkietach. Przetrzeć czterochlorkiem węgla a następnie z myć ciepłą wodą letnią mydlaną i polerować suknem.

Plamy z tłuszczu na papierze. Papkę zrobioną z benzyny i magnezji palonej nałożyć na plamę, gdy dobrze zaschnie wówczas zetrzeć.

Plamy z tłuszczu na pluszu. Wypełnić woreczek lniany proszkiem, ogrzać dobrze i nacierać nim miejsce poplamione.

Plamy z tłuszczu na aksamicie. Wycierać terpentyną pod włos.

Plamy z tłuszczu na jedwabiu. Posiać sproszkowanym słonińcem, nałożyć bibułą i gorącym żelazkiem prasować.

Plamy z tłuszczu na dywanach. Sproszkowaną glinkę posiać, i zostawić przez noc, następnego dnia silnie przetrzeć i wyczyścić albo zwilżyć plamę gorącem mlekiem i wodą mydlaną zmyć.

Jak żyć, aby ustrzec się gruźlicy?

1. Słońce tępi gruźlicę, więc chroń wiek dziecięcy i daj słońca i światła dzieciom jak najwięcej.

2. Że twe ręce gruźlicę przenieść mogą skrycie, uważaj przez dzień cały na częste ich mycie.

3. Gruźlica się rozwija zawsze wśród zaduchu, więc czy śpisz, czy pracujesz, otwórz okno druhu.

4. Jama ustna zarazków mieści w sobie roje, więc przy myciu czyść zęby i płucz usta swoje.

5. Pij mleko gotowane, nie prosto od krowy, bo zarazek w niem bywa często chorobowy.

6. Za dużo jeść nie zdrowo, za mało nie zdrowo, więc zastosuj w jedzeniu miareczkę środkową.

7. Wódeczka, piwo, winko — to trzy twoje wrogi, więc gdy się z nimi spotkasz, zbieraj za pas nogi.

8. Nie wstydź się, masz dość wody: a więc rusz się, leniu i spłucz usta, nim zjesz co, płucz je również po jedzeniu.

9. Zmieniaj często swą pościel i bieliznę swoją, bo zarazki gruźlicy czystości się boją.

10. Gruźlica w brud się wkrada zawsze pokryjomu, więc uważaj na czystość mieszkania i domu.

11. Obmyj twarz parę razy dziennie, to za mało, trzeba choć raz na tydzień obmyć całe ciało.

12. Przed spaniem wypłucz usta, zmyj brud z swego ciała, bo rzecz to nader ważna, choć napozór mała.

13. Pył uliczny roznosi zarazki gruźlicy, więc ustami oddychać strzeż się na ulicy.

14. Masz mieć własne naczynia, widelce i noże, bo co cudze, gruźlicą zarazić cię może.

15. Gruźlica po piecuchów wyciąga swe macki, więc gdy spoczniesz po pracy, masz użyć przechadzki.

16. Nie szczędź grosza, gdyś chory, na cóż jeszcze czekasz, gdy gruźlica w początkach, — zniszczy ci ją lekarz.

17. Słońce, czystość, powietrze, oto twa tężyzna, a ze zdrowych jeno ludzi cieszy się Ojczyzna.

18. Polska zdrową być musi, zdrowe ma mieć lica, a gorzej niżli wojna, niszczy ją gruźlica.

Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.

Ciała obce w nosie, uszach, oczach i gardzieli. Bardzo często dzieci przy zabawach wkładają sobie różne drobne przedmioty czy też ziarna do nosa, uszu itp. i w następstwie ciał tych nie można usunąć. Próbuje się wówczas różnych domowych sposobów, a rezultat jest taki, że zamiast poprawy sprowadza się szkodę choremu. To też jeżeli pierwsze próby usunięcia ciała obcego nie dają rezultatu, należy zaprzestać dalszych prób i szukać pomocy u lekarza.

Próby, które można wykonać w domu, nie czyniąc szkody choremu są następujące:

Gdy z przewodu słuchowego lub otworu nosowego wystaje ciało obce, które się tam dostało, można spróbować ostrożnie, aby go dalej nie wepchnąć, uchwycić je szczypcami i wyciągnąć. Jeżeli parokrotne próby nie dały rezultatu, to zaniechać dalszych.

Z nosa można usunąć niekiedy ciało przez wywołanie kichania lub kaszlu, przyczem należy zatkać usta, a kichać przez nos. Kichanie można spowodować przez drażnienie pod nosem lub w nosie piórkiem czy czemś podobnem.

Jeżeli do ucha dostało się kawałek metalu, koral, kamyczek itp., można próbować przestrzyknąć ucho wodą — niekiedy ze strumieniem płynu wydostaje się i ciało obce. Nie można natomiast stosować wody, jeżeli do ucha dostało się ziarno lub jakiejś żyjątko, bo w wodzie napęcznieje i będzie trudniejsze do usunięcia. Wówczas nieraz dobry rezultat daje przepłukanie gliceryną lub oliwą.

Po dostaniu się do oka obcego ciała nie należy nigdy trzeć palcami gałki ocznej, gdyż można je wetrzeć w rogówkę, zwłaszcza jeśli jest ono ostre. Należy dokładnie obejrzeć obydwie powieki od strony gałki ocznej czy w ich fałdach nie znajduje się ciało obce i jeżeli znajdzie się je tam, to próbować usunąć w ten sposób, że rożek czystej chusteczki czy kawałeczek gazy zwilża się wodą i tą zwilżoną częścią dotyka się ciała obcego, które może się przyczepić i w ten sposób zostanie usunięte. Niekiedy udaje się je usunąć przez wywołanie obfitego łzawienia. Łzawienie zaś możemy spowodować częstszem mruganiem powiekami.

Po usunięciu z oka ciała obcego dobrze jest zapuścić 1 lub 2 krople roztworu siarczanu cynku 0.2 proc. Krople cynkowe należy mieć **zawsze w domu.**

Gdy do oka coś wpadło, a nie udaje się usunąć, lub powoduje silne zaczerwienienie albo też krwawienie, należy wtedy udać się czemprędzej po poradę do lekarza, bo można stracić łatwo wzrok.

Przy udławieniu się należy wywołać kaszel; niekiedy przechodzi kęsek pod wpływem kaszlu do żołądka, jeżeli zatrzymał

się w przełyku lub też cofa się z krtani do jamy ustnej. Czasem dobry rezultat daje uderzenie między łopatki.

Pod żadnym natomiast pozorem nie próbować domowemi sposobami usunąć ciała obcego z krtani, gardzieli lub przełyku, bo napewno zamiast pomocy, sprawimy choremu niepowetowaną szkodę. Są to zabiegi bardzo trudne do wykonania, dlatego może je spełnić tylko wytrawny lekarz.

Krwotoki. Krwotokiem nazywamy wylanie się krwi poza naczynie krwionośne. Krwotok może być z płuc, żołądka, szczęk, kiszek, dużych naczyń w klatce piersiowej lub jamie brzusznej i taki krwotok nazywa się wewnętrznym. Albo też uległa przerwaniu skóra i wówczas krew wypływa przez zadaną ranę na zewnątrz.

Gdy krew wydostaje się na zewnątrz przez usta, nos lub uszy, należy podejrzewać krwotok wewnętrzny z żołądka, płuc lub tętnicy i przytem, jeżeli wyciekająca krew jest jasno-czerwona, pienista, to trzeba myśleć o krwotoku z płuc. Natomiast gdy krwotokowi towarzyszą wymioty, a krew jest ciemna, brudna, niekiedy z resztkami pokarmu, to prawdopodobnie jest to krwawienie z żołądka.

Przy krwotoku wewnętrznym — chorego należy położyć do łóżka i zapewnić mu spokój, nie pozwalać mówić; na klatkę piersiową lub brzuszną trzeba zrobić okład z lodu albo zimnej wody, oraz dawać do połykania kawałeczki lodu i natychmiast zewezwać pomocy lekarskiej.

Gdy krew wycieka nazewnątrz przez zadaną ranę, musimy wówczas stwierdzić, czy przerwana jest tętnica, czy też żyła. O ile przerwaniu uległa tętnica, wówczas krew z rany tryska, jest jasno czerwona, przy pęknięciu zaś żyły — krew wycieka z rany strumieniem, jest ciemno-czerwona.

Ponieważ w tętnicach krew płynie od serca ku obwodowi ciała, więc chcąc zatamować krwotok tętniczy trzeba zastosować ucisk na odpowiednią tętnicę tuż przy ranie, ale między sercem a raną. I tak gdy jest krwotok tętniczy na nodze lub ręce, to ucisk musi być powyżej rany; przy ranie na głowie i krwotoku tętniczym z tego miejsca — ucisk należy stosować poniżej rany. Rozumie się samo przez się, że przy krwotoku żylnym postępuje się odwrotnie.

Ucisk wykonuje się palcem, opaską, przewiązaniem skaleczonej kończyny chusteczką, sznurkiem itp. Gdy krwawienie nie jest zbyt znaczne wówczas ucisk stosujemy na samą ranę. Kładziemy na ranę większą ilość gazy, potem grubszą warstwę waty i wreszcie to wszystko silnie bandażujemy.

Pamiętać należy, że nieraz od dobrego ucisku zależy wiele, bo nawet życie chorego.

Odmrożenie. Podobnie jak oparzenie może być 3 rodzaje:
I stopień — to zaczerwienienie z obrzękiem;
II stopień — tworzenie się prócz tego bąbli;
III stopień — to martwica w mniejszym lub większym stop-

niu, kiedy to odmrożona część ciała staje się najpierw zupełnie biała, potem w cieple czerwona, sina, czasem czarna; powstaje wreszcie owrzodzenie, a nawet odpadnięcie odmrożonych części ciała.

Wszelkie odmrożenia są niezmiernie trudne do leczenia, to też przeważnie nie mogą być leczone domowemi środkami.

Przy odmrożeniu jest ważną rzeczą, aby nie nastąpiło raptowne rozgrzanie odmrożonego miejsca, gdyż łatwo wówczas spowodować martwicę. To też nie należy wchodzić zaraz do ogrzanego mieszkania, ani też nie przykładać gorących okładów na odmrożone miejsca, przeciwnie trzeba je rozcierać śniegiem powoli i ostrożnie; a jeżeli niema śniegu, to stosować zimne okłady. Takie okłady można również stosować wówczas, gdy wystąpiło zaczerwienieni lub obrzęki.

Należy jeszcze i o tem pamiętać, że odmrożone części są bardzo kruche i dlatego gwałtowne rozcieranie może spowodować złamanie naprzykład muszli usznej. Zaleca się więc ostrożność przy nacieraniu.

Gdy po odmrożeniu zjawią się rany, wówczas należy udać się po poradę do lekarza, gdyż rany takie goją się zazwyczaj opornie i wymagają stosowania różnych środków, o wyborze których może zadecydować tylko lekarz.

Omdlenie zależy od złego krążenia krwi w mózgu, należy więc przedewszystkiem ułożyć chorego poziomo i unieść w górę dolne kończyny i tułów, tak, aby głowa była niżej. Spryskać twarz zimną wodą, dawać do wąchania sole trzeźwiące, amoniak, eter, do wewnątrz eter po 10—15 kropel na łyżkę herbaty lub wody, wino, koniak, kawę czarną. Gdy oddech jest powierzchowny, stosować oddech sztuczny.

Oparzenie. Może być wywołane ogniem, parą, gorącym płynem, materjałami żrącemi jak kwasami, ługami itp. Zależnie od stopnia uszkodzenia ciała rozróżniamy 3 rodzaje oparzeń.

I stopień — to tylko zaczerwienienie skóry w miejscu zadziałania ciepła;

II stopień — prócz zaczerwienienia skóry występuje pęcherz;

III stopień — jest to poważniejsze uszkodzenie skóry i tkanek pod nią leżących, nieraz zwęglenie mięśni, a nawet kości.

Do domowego leczenia nadają się tylko dwa pierwsze rodzaje oparzeń i to tylko wtedy, gdy dotknięta jest oparzeniem skóra na niewielkiej przestrzeni. Natomiast oparzenia III stopnia i rozleglejsze I i II muszą być leczone przez doktora. Zaznaczyć należy, że nawet oparzenie I stopnia, o ile jest na dużej powierzchni skóry, może być śmiertelne.

Gdy mamy zaczerwienienie skóry, obrzęk i ból, wówczas na oparzone miejsce zrobić okład z oleju, albo oliwy, albo maści cynkowej lub też wazeliny. Nie należy oparzonej części trzymać w wodzie, bo to sprawia jeszcze większy ból.

Jeżeli powstały po oparzeniu bąble, to nie należy ich przebijać ani zrywać, a tylko na miejsce oparzone nałożyć maści

cynkowej lub borowej wazeliny, pokryć to opatrunkiem i zabandażować. Bąble powinny same zejść. Gdyby jednak płyn w bąblach stał się mętny lub żółty, czy też zielonkawy, wówczas bąble należy odciąć zupełnie, a miejsce oparzone leczyć jak każdą ranę.

Opatrywanie ran. Raną nazywamy uszkodzenie skóry i tkanek pod nią leżących. Każda nawet najbłahsza rana może być niebezpieczna dla zdrowia lub życia, nie wolno więc lekceważyć nawet lekkiego skaleczenia i trzeba je odpowiednio opatrzyć. Na skórze żyją stale najróżnorodniejsze bakterje chorobotwórcze; przedmiot, którym została zadana rana, jest również zawsze brudny, a więc do uszkodzonej skóry dostają się zarazki, które znajdują tam dobre warunki do życia i rozmnażania się. Dlatego to nieraz nawet zadrapanie się powierzchowne wywołuje zaczerwienienie skóry i ropienie. Opatrunek ma za zadanie zabić zarazki, które dostały się do rany przy skaleczeniu, a co najważniejsze zabezpieczyć ją przed dostaniem się tam nowych zarazków. Zatem opatrunek musi składać się ze środka, powodującego odkażenie rany, zabicie zarazków i z właściwego opatrunku, to jest gazy, waty i bandaża.

Opatrunek należy rozpoczynać zawsze od umycia skóry naokoło rany, przytem należy myć zawsze od rany, a to dlatego, aby do niej nie zmywać brudu, a potem z kolei przystąpić do oczyszczenia samej rany. Obmywać najlepiej benzyną, wodą utlenioną itp. środkami, w których moczy się kawałek czystej gazy, ujmuje się go szczypczykami i delikatnie zaczyna się zmywać otoczenie rany, a potem innym czystym kawałkiem gazy, ranę.

Jeżeli naokoło rany są włosy, należy je zestrzyc; z rany trzeba usunąć odłamki żelaza, szkła, kawałki drzewa itp. ciała obce. Po dokładnem obmyciu rany jodynujemy, aby ją odkazić. Następnie ucinamy kawałek czystej, sterylizowanej gazy, składamy ją we czworo i pokrywamy nią całą ranę. Na to kładziemy watę hygroskopijną, aby zabezpieczyć ranę przed urazami zewnętrznemi i to wszystko umocowujemy bandażem. Tak powinna być zaopatrzona każda rana. Zaznaczyć należy, że osoba wykonywująca opatrunek musi mieć wymyte ręce w ciepłej wodzie z mydłem a szczypczyki i nożyki winny być wygotowane przed ich użyciem.

Otrucie. Skuteczna pomoc przy ratowaniu otrutych zależy bardzo dużo od szybkości z jaką pomoc została udzielona. Mowa tu jest tylko o pierwszej pomocy, gdyż prawie każde otrucie, o ile nie kończy się śmiercią, wymaga dłuższego leczenia i dlatego zawsze należy wzywać pomocy lekarza. Otrucia ogólnie możemy podzielić na:

a) spowodowane truciznami żrącemi, jak kwasy, ługi itp.;

b) różnemi preparatami technicznemi np. benzyną, naftą, terpentyną, farbami, alkoholem itp.;

c) pokarmami np. zgniłem mięsem wędlinami, grzybami;

d) truciznami roślinnemi np. wilczą jagodą, sporyszem itp.;
e) gazami, np. świetlnym itp.

Należy przyjąć ogólną zasadę, że w razie stwierdzenia zatrucia trzeba sprawdzić, czy była to trucizna żrąca, czy nie, a następnie, czy był to kwas jakiś, czy też ług.

Druga zasada, którą należy się kierować jest, aby przy otruciu żrącemi jądami nie stosować nigdy wymiotów, natomiast można je wywoływać przy otruciu preparatami technicznemi, pokarmami lub roślinami.

I wreszcie trzecią zasadą jest, aby przy otruciu kwasem (octowym, solnym, azotowym itp.) stosować jako środki łagodzące słabe zasady, więc słodkie mleko, paloną magnezję, cytrynjan sodu. Przy otruciu ługami (np. sodowym, potasowym) odwrotnie trzeba podawać słabe kwasy, więc kwaśne mleko, kwasek cytrynowy, sok z cytryn itp.

Jeżeli otrucie zostało wywołane jodyną, wówczas należy podawać mleko słodkie, krochmal zabełtany w wodzie lub kartofle gotowane rozbełtane w wodzie.

Porażenie słoneczne, przez piorun, prądem elektrycznym. Nieraz w czasie upalnych dni zdarza się, że człowiek upada, traci przytomność, oddycha z trudem, twarz czerwona, skóra gorąca, sucha, tętno bardzo słabe. Jest to porażenie słoneczne. Chorego należy umieścić czemprędzej w cieniu, rozpiąć i rozluźnić ubranie, zastosować zimne okłady na głowę, natryski z zimnej wody na skórę, w razie potrzeby sztuczny oddech. Ponieważ porażenie słoneczne jest ciężkiem schorzeniem, kończącem się nierzadko śmiercią, należy zawsze wezwać lekarza.

Porażenie piorunem i prądem elektrycznym daje jednakowe objawy, a więc albo śmierć natychmiastową albo też wstrząs mocniejszy lub słabszy, zależnie od siły prądu. Istnieją jeszcze barbarzyńskie przesądy wśród ludzi, jak zakopywanie porażonych do ziemi, wsadzanie ich do dołu z żabami, kwaśnem mlekiem itp. Choremu nic to nie pomoże, a przeciwnie przynosi szkodę. To też w takich wypadkach należy postępować, jak przy omdleniu, a więc stosować środki trzeźwiące, sztuczny oddech, nacieranie ciała masaże itp., poza tem wezwać czemprędzej lekarza.

Złamania i zwichnięcia. Złamanie kości lub zwichnięcie stawu zdarza się przy upadku, uderzeniu, skręceniu w stawie itp. Objawami charakterystycznemi dla tych cierpień są: bolesność, obrzęk, zniekształcenie chorego miejsca, nieraz przesunięcie złamanych odcinków kości, niemożność poruszania chorą kończyną, przebicie skóry w miejscu złamania itp.

Jeszcze po dziś dzień istnieje przesąd wśród ludzi. że po poradę w razie złamania udają się nie do lekarza, a do znachora, owczarza, felczera. Skutek jest taki, że duża liczba złamań goi się źle, a ofiara takiego leczenia przez całe życie pozostaje kaleką. Ponieważ złamanie jest ciężkiem uszkodzeniem

Szkoły tańców

Świece

Ubezpieczenia

Woda sodowa

Wyroby masarskie

Wyroby rymarskie

Wyroby tokarskie

Zakłady pogrzebowe

SPIS RZECZY.

Część artykułów przedrukowana z „Drogi do Zdrowia".



DRUKARNIA „CZASU" KRAKÓW